

Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлиги
Ўзбекистон Давлат санъат ва маданият институти

Курс иши

Мавзу: ПЕДАГОГИК НИЗОЛАР ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙУЛЛАРИ

Бажарди: Пардабоев М

Тошкент - 2015

РЕЖА:

1. Хориж психологлари тадқиқотларида педагог шахсидаги ички низолари муаммоси

2. Ўзбек психологлари тадқиқотларида педагог шахси ва унинг касбий хусусиятлари

3. Педагог шахсидаги ички низоли вазиятларни келиб чиқишини диагностика қилиш

4. Педагог шахсидаги ички низолар ва шахс хусусиятлари ўртасидаги боғлиқликни аниқлаш

5. Педагог шахсидаги ички низоли ҳолатларни бартараф қилишнинг объектив ва субъектив омиллари

1. Хориж психологлари тадқиқотларида педагог шахсидаги ички низолари муаммоси

Педагогик психологиянинг мураккаб педагогик аҳамиятга эга бўлган муаммо инсон кундалик фаолиятида тўқнаш келадиган психологик мулоқот ва ундаги тўсиқлар масаласи ҳисобланади. Мулоқотдаги тўсиқлардан тушуниш, гапириб бериш интерпретацияси ва унинг диалог оммавий кўринишлари ўзи ҳақидаги дунё Цицерон эслатиб ўтилган ва таҳлил қилинган. Бу муаммо коммуникатив-ахборот назарияси ижтимоий- психологик назария ва когнитив психология контекстида ўтган асрининг ўрталаридан. Д. Ката, Л. Ли, Г. Лассвили, М. Андерсон, Е.С. Кузьмин, Б.Д. Парьтин, Б.Ф. Ломов, Я.Л. Коломинский, Е.А. Климов ва боқалар томонидан махсус тадқиқот объекти сифатида ўрганилмоқда.

Низоларнинг позитив функцияси А.К. Маркова фикрича, иккита аҳамияти мавжуд а) индикатор ўқувчи диққатини жалб этиш, масалан диққатни ўқувчига унинг қийинчиликларида ҳатоларини кўрсатиб беради; б) стимулаштирадиган, мобилизация юзага келган низоларни таҳлил қилиш ва енгиб ўтишда ўқитувчи фаолиятини фаоллаштиради, малака оширади. Бу жараёнда ўқитувчининг ҳатога нисбатан мураккаб педагогик ёки коммуникатив масалани ноадекват ечиши натижаси сифатидаги ҳолатидаги иккиланиши характерлидир. Баъзилар бу фаолиятда ҳатога йўл қўйиши мумкин эмас, десалар, бошқалар буни зарурий ва қочиб бўлмайдиган деб ҳисоблайдилар.

Мазкур жараёнда А.К. Маркова низоларнинг негатив функциясини ҳам ажратиб кўрсатади ва у ҳам иккита аҳамиятга эга; а) босинқироқли яъни қийинчиликни бартараф этиш шароити бўлмаган ҳолда ёки ўзида қониқиш бўлмаган вазиятда масалан, ўзини паст баҳолаш ва бошқалар; б) деструктив, бузувчан қийинчиликларни тўхтатишга фаолиятни бузилишига мактабдан ёки соҳосидан кетиш кабиларга олиб келади.

Одатда ўқитувчи учун баъзида қийинчиликларни англаб етилмай мураккаб нарсаларни енгиб ўтаётганини билиш муҳим бўлаётганда одамлар фақатгина фаолиятда, мулоқотда бу жараёнларни кейинчалик нормал бўлишига тўсқинлик қилаётганлигини фиксация қилади. Мураккабликлар низолар биргаликдаги фаолият мулоқотда уларнинг субъектлари томонидан тўсиқ сифатида англанилса

кузатув натижалари маълумотига кўра ҳуқ-атворда мулоқотнинг “ноадекват” шароитида ва фаолият характерида алоқани ўрнатиш ва қўллаб - қувватлаш туриш хусусиятларида мулоқотдаги одамларнинг психологик комфорт даражасида уларнинг эмоционал ҳис қилишларида сезилади. Низолар бу режаларнинг бирида кўриниши мумкин, бироқ кўпинча бир канчаларида барабарига ҳам кўриниши мумкин.

Ҳозирги даврда низолар ёки мулоқот тўсиқлари уларнинг тахлили ва ёндошишнинг асосига боғлиқ ҳолда турлича позицияларда кўриб чиқилади. Умумпсихологик интерпретация доирасида улар маънавий, эмоционал, когнитив, тактик равишда классификацияланади. Фаолиятли ёндошувда мулоқотнинг асосий томонлар билан мувофиқ бўлган мотивацион ва операцион низолар ажратиб туради. Улар ўз навбатида когнитив, аффект ва ҳуқ-атвор соҳасида намоён бўлади (А.Н. Поварникова).

Шу вақтнинг ўзида инсоннинг мулоқотдаги қийинчиликлари фақатгина фаолият ёки эмоционал, когнитив ва шахснинг бошқа муҳити характерига қаратилган бўлмай балки анчагина чуқур ва шу вақтнинг ўзида кенг таъсирнинг асорати бўлиши мумкин. Инсоннинг мулоқотдаги қийинчилигини қуйидаги соҳаларини ажратиб ўтиш мумкин: этноижтимоий-маданиятни, етатуспозицион-ролли, ёш жиҳатли, индивидуал-психологик – фаолиятни, шахслараро муносабат соҳаси. Улар табиий ҳолда ўзаро ягона бутун бир “инсон” тизимида бекитилиб, ўзаро ҳаркатда бўлади, бироқ назарий таҳлил мақсадида уларнинг ҳар бирини ҳатта-ҳаракатини алоҳида кўриб чиқилиши мумкин.

Низонинг бу соҳаси кўпинча мулоқот интенциясини ўзи тўлиқ бўлмаган ҳолда тушунмасликда унинг туси, стилида кўринади. Этно - ижтимоий – маданий соҳаси хусусиятлари шунингдек мулоқот этикасига риоя қилишда бир қатор қийинчиликларни келтириб чиқаради. Масалан россия маданиятида ўқувчи одатда жавоб бера туриб, ўқитувчига қарайди ваҳоланки бир қатор турк халқларида мисол учун ёкутларда катталар кўзига, ўқитувчиларга тўғридан-тўғри қараш қабул қилинмаган- бу “чақирик” бўлади. Бундай хатти-ҳаракат мулоқотни фақатгина қийинлаштирмай балки ўқиб қўйиш мумкин. Бу мулоқотнинг этно – ижтимоий маданият белгиларида воситалар мимика, қарашлар, позалар, тўғри “ўқиш” кабилар катта роль ўйнайди бу мулоқотдагиларни ўзаро тушуниш ва ўзаро муносабатни адекватлиги омилидир. Мулоқот қийинчиликлари этно – ижтимоий маданий соҳасига бўлган жиҳатлар агар уларнинг спецификаси педагог томонидан рефлексантриланган (англанган ва қабул қилинган) бўлса, агар у ўзининг таълим тизими, таълим муассасасида жонланадиган конверциал муносабат билан қиладиган мулоқотини назорат қила билса енгиб ўтиши мумкин.

2. Ўзбек психологлари тадқиқотларида педагог шахси ва унинг касбий хусусиятлари

Шарқ алломалари ва хориж психологлари томонидан олиб борилган тадқиқотларга мувофиқ, республикамизда фаолият кўрсатаётган психолог олимлар томонидан педагог шахси ва унда касбий хусусиятларини шаклланиш масаласи ўрганилиб келинмоқда. Жумладан, Олий мактаб ўқитувчиси фаолиятининг маҳсулдорлигини ошириш бўйича психолог Э.Ғозиевнинг шогирдлари қатор илмий тадқиқот ишлари олиб бордирлар. Жумладан, Б.Э.Ўтановнинг «Ўқитувчи ва талабанинг ҳамкорлигидаги фаолият ўқитиш самарадорлигини оширишнинг муҳим омили шароитида» мавзусидаги номзодлик диссертация ўқитувчи ва талабанинг ҳамкорлик фаолиятига бағишланган.

Муаллифларнинг фикрича, ўқитувчининг самарадорлиги талаба билан ўқитувчи ҳамкорлик кўламига боғлиқ, чунки ҳамкорликдаги маҳсулдор фаолият доираси қийинчилик шунчалик паст бўлади, муомилага киритиш нисбатан енгил кўчди. Б.Э.Ўтановнинг тадқиқотида ўқитишнинг самарадорлиги ҳамкорликдаги, ўзлаштириш даражасига мулоқот шаклига ўзини - ўзи бошқариш механизмига боғлиқлиги тасдиқланди. Ҳамкорликдаги маҳсулдор фаолият 6 та ақлий ҳаракатдан ва ўзаро боғлиқ 3 та фазодан ташкил топганлиги исботланди.

Биринчи фаза – фаолиятга киритиш, 1) ўқитувчи ва талабалар орасидаги ҳаракатларнинг тақсимланиш; 2) талабаларнинг ҳаракатлари; 3) талабаларни қўллаб - қувватлайдиган ҳаракатлари.

Иккинчи фаза – талабаларнинг ўқитувчи билан келишилган фаолияти, 4) талабаларнинг ўзини - ўзи бошқарадиган ҳаракатлари; 5) талабаларнинг ўзлари ташкил қиладиган ҳаракатлар; 6) талабаларнинг ўзини - ўзи ундайдиган ҳаракатлари.

Учинчи фаза – эгалланган ҳамкорликдаги фаолиятини янада такомиллаштириш.

Ҳамкорликдаги фаолият мавзусини Э.Ғ.Ғозиевнинг яна бир шогирди Н.Ш.Азимовнинг «Ўқитувчи билан талабалар ҳамкорлик фаолиятининг динамикаси» мавзусидаги номзодлик диссертациясида давом эттирган. Н.Азимовнинг таъкидлашича ўқитиш ўқитувчи билан талабалар ҳамда талабалараро ҳамкорлик фаолият ёрдамида олиб боришича, репродуктив йўл билан билимларни ўзлаштиришдан продуктив услубига ўтиш эгалланган маълумотлар пухталагини таъкидлайди, ҳамкорлик иштирокчилари ҳаракат мотивларини ўстиради. Н.Азимов ҳамкорлик ўқув фаолиятининг таркибий қисмларини қайта қуриш уларга муайян янгилик аломатларини киритиш орқали мустақил билим олиш, монологикдан, диалогиклик конвергентликдан дивергентлик ҳолатларига ўзаро узлуксиз равишда ўтиб туриш механизмлари илмий назарий жиҳатдан таҳлил қилиб берди, ҳамкорликдаги ўқув фаолиятини ташкил қилиш олий мактабда ўқитиш самарадорлигини ошириш гарови эканлигини исботлайди.

С.Х.Жалилованинг «Педагогика институт талабаларида шахсий сифатлари шаклланишнинг психологик сифатлари» мавзусидаги номзодлик диссертациясида талабаларда шахсий сифатлар шаклланишнинг динамикасини аниқлашга уринган. Педагогика институтларидаги таълим жараёнида талабаларни системали ўрганиш шуни, кўрсатадики, «репродуктив», «реал», «идеал» ва «репродуктив мен»ни бир – бири билан таққослаш талабаларнинг шахсий - эҳтиёж соҳасига ҳамда уларнинг шахсий профессионалашув жараёнига таъсир қилади. Тадқиқотлардан олинган маълумотлар асосида педагогик институтлари талабаларини психологик педагогик тайёрланишни такомиллаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилган бўлиб, бу тавсиялар миллий психология ва педагогиканинг энг яхши анъаналарини ҳисобга олган ҳолда тузилган.

Муаллифнинг таъкидлашича педагогки олий ўқув юртида бўлажак ўқитувчиларни тайёрлаш такомиллаштириш, талабалардаги ўз касбига бўлган психологик қарашни қайта куриш ҳамда «идеал ўқитувчи» образига таянган ҳолда олиб бориши зарур. Касбий фаолият бўлажак ўқитувчи шахсини ривожлантиришнинг асосий воситаси эканлиги сабабли талабаларнинг узлуксиз амалиётда қатнашиши жараёнини сифат ва миқдор жиҳатдан кучайтириш лозим. С.Жалилованинг фикрича талабаларни психологик – педагогик томондан тайёрлашда машғулотларнинг усул ва турлари авваломбор талабаларнинг ижодий имкониятларини ривожлантиришга уларнинг ўзларига, атрофдагиларга, жамиятга бўлган субъектив муносабатларини психологик жиҳатидан қайта куришга йўналтирилган бўлиши керак.

Бахтиёр Омон нотиқликнинг психологик олимлари сифатида қуйидагиларни ажратади;

- нотиқликка мойиллик;
- индивидуал хусусиятлар;
- мавзуни идрок қилиш;
- кузатувчанлик;
- диққатининг кенглиги;
- топиб ола билиш қобилияти;

Бундан ташқари, олим нотиқликнинг психологик малакаси деганда унинг «аудитория кўз ўнгида ўз фикрини тушунтира билиш маҳоратидир деб, тушунади». Яна нотиқда ташкилий малака бўлиши керакки, бу нотиқдаги «аудиторияги ишни алоқа ўрнатиш воситасига айлантириш, саволлар беришга «ундаш» агар жойлардан саволлар тушса, унга жавоб бериб «дирежёрлик» қилиши кабилар назарида тугилади.

Психолог В.Каримова коммуникаторнинг «билимдонлиги» ёки компонентлиги билан боғлайди. «Устозларга эслатмалар» рисоласидаги муаллиф педагогларга мурожаат қилиб, ана шундай билимдонликнинг 3 турини фарқлайди;

А) услубий билимдонлик – талабалар онгоига тўғри таъсир қилиш учун билим бериш технологияларидан самарали фойдалана олиш ва уни амалиётда

қўллаш қобилияти. Бу билимдонлик сизнинг қандай билим бераётганингиз ва бунда қандай педагогик ва дидактик услублардан фойдалана олаётганингизни намоён қилади.

Б) Профессионал билимдонлик ўзингиз таълим бераётган фан соҳасида махсус билимларингиз ва уларнинг аудитория қизиқишларига мослигини кўрсатувчи билимдонлик, яъни сизнинг предметингиз керак.

В) Ижтимоий билимдонлик – бу сизнинг шахс сифатида аудиториядаларга эга бўлган шахслар билан ёки яхлит у гуруҳ билан самарали ишлашини ташкил эта олиш қобилияти керак бўлса, уларнинг ўзаро муносабатларини баъзан содир бўладиган зиддиятларни бартараф эта олишингиз ва бунда ўзингиздаги барча имконият, этник нормалар, муомила маданияти ва шахсий тажрибанингизда ўринли фойдалана олишингиздир».

Юқоридаги фикрлардан хулоса қиладиган бўлсак, педагогик жараёндаги мулоқот билимларни ўзлаштиришнинг асосий шarti ҳисобланиб, ўзаро ҳамкорлик, самарали муносабат ўрнатишга ёрдам беради.

3. Педагог шахсидаги ички низоли вазиятларни келиб чиқишини диагностика қилиш

Муносабат – одамлар ўртасида биргаликдаги фаолият эҳтиёжларидан келиб чиқадиган боғланишлар ривожланишининг куп қиррали жараёнидир. Муносабат биргаликда фаолият кўрсатувчилар ўртасида ахборот алмашишини ўз ичига олади. Бундай ахборот айрибошланишнинг муносабатининг коммуникатив жиҳати сифатида таърифланиши мумкин. Одамлар муносабатга киришар экан муносабатнинг энг муҳим воситаларидан бири сифатидаги тилга мурожаат қиладилар.

Муносабатнинг иккинчи жиҳати – муносабатга киришувчиларнинг ўзаро биргаликдаги ҳаракати нутқ , жараёнида факт сўзлар билан эмас балки ҳаракатлар, ҳатти-ҳаракатлар билан айрибошлашдан иборат.

Ниҳоят муносабатнинг учинчи жиҳати муносабатга киришувчиларнинг бир-бирларини идрок эта олишини таказо қилишидир. Шундай қилиб ягона муносабат жараёнида шартли равишда учта жиҳатини коммуникатив (ахборот узатиш), интерактив (ўзаро биргаликда ҳаракат қилиш) ва перцептив (ўзаро биргаликда идрок этиш) жиҳатларини алоҳида кўрсатиш мумкин.

Ана шу учта жиҳатнинг бирлиги ҳамда ўрганилаётган муносабат биргаликдаги фаолият ва унга жалб этилган одамларнинг ўзаро биргаликдаги ҳаракатларини ташкил этиш усули сифатида майдонга чиқади. Муносабат қонуниятларини билиш ҳамда муносабат ўрнатиш малакалари ва қобилиятларини ривожлантириш педагог учун айниқса муҳимдир.

Негаки, унинг касбига кўра вазифаси ҳам агар у ўқувчиларни ўзи билан биргаликдаги фаолиятга унумли жалб қила билган, тарбиянинг мақсадлари ва вазифаларига жавоб берадиган тарздаги ўзаро биргаликдаги ҳаракат ва ўзаро ҳамжиҳатликни йўлга қўя олган, яъни тўла қонли педагогик муносабатни ўрната олган тақдирдагина муваффақиятли ҳал этилиши мумкин.

Амалга оширилиши шакллари жиҳатидан қараладиган педагогик муносабат – педагог ва таълим олаётганларнинг ўзаро биргаликдаги ҳаракатлар усули тизимидир. Бунда аввало ахборот айрибошлаш ўқитувчи томонидан турли хилдаги коммуникатив воситалар ёрдамида ўқувчи билан ўзаро ҳамжиҳатлик ва ўзаро муносабатлар ўрнатилиши муносабатнинг мазмунини ташкил этади.

Педагог фаолиятининг дидактик ва хусусан тарбиявий вазифаларини ўқитувчилар ва ўқувчилар жамоаси ўртасидаги сермахсул муносабат жараёнини ташкил этмасдан туриб, етарли даражада унумли тарзда амалга ошириб бўлмайди. Шу тариқа педагог фаолиятида муносабат биринчидан хусусан ўқув вазифаларини ҳал этиш воситаси сифатида иккинчидан тарбиявий жараённи ижтимоий психологик жиҳатдан таъминловчи тизим сифатида, учинчидан ўқитувчилар ва ўқувчилар ўртасида тарбия ва таълимнинг муваффақиятли олиб борилишига имкон берадиган ўзаро муносабатларнинг муайян тизимининг ташкил этиш усулидир ва ниҳоят тўртинчидан бунингсиз мактаб ўқувчисининг индивидга хос хусусиятининг тарбиялаб бўлмайдиган жараён сифатида майдонга чиқади.

Педагогик муносабат деганда педагог ва ўқувчилар жамоаси ўртасида ўзаро биргаликдаги ҳаракатнинг мазмуни ахборот айрибошлашдан ўқув тарбиявий таъсир кўрсатиш ва ўзаро ҳамжиҳатликни ташкил этишдан иборат тизими, усуллар ва малакалари тушунилади. Педагог ушбу жараённинг ташаббускори сифатида майдонга чиқади ва уни ташкил этади ва унга бошчилик қилади. Педагогик муносабат, бир томондан, ўқув тарбия жараёнининг ҳиссий ҳолати бўлиб иккинчидан эса унинг бевосита мазмунли таърифи сифатида намоён бўлади.

Педагоглар жамоасини шакллантириш муаммоси ҳозирги куннинг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади. Педагоглар жамоасининг руҳий муҳити аввало унинг аъзолари кайфиятида намоён бўлади ва уларнинг ишчанлиги руҳий ва жисмоний ҳолатини белгилайди. Илмий жамоаларни ўрганишга бағишланган ижтимоий-руҳий тадқиқотларнинг далолат беришича яхши мавқеини эгаллаган кишилар бошқалардан унумлироқ ишлайдилар нисбатан камроқ бахтсиз ҳодисаларнинг қурбонлари бўладилар нисбатан камроқ интизомий камчиликларга йўл қўядилар. Бу бир хил даражада педагогик жамоага ҳам тааллуқлидир.

Пировард натижада ўқитувчиларнинг кайфияти ҳар доим мазкур мактабга раҳбарликнинг хусусиятлари билан белгиланади. Мактаб раҳбарларининг ўқитувчилар жамоаси эмоционал муҳитини бошқаришдаги имкониятлари жуда каттадир. Ҳозирги тадқиқотларнинг кўрсатишича жамоа муҳити кўп жиҳатдан тажрибали ва ёш мутахассисларнинг ҳамкорлиги билан белгиланади. Бундай ҳолатда ёш ва қобилятли кишиларга кўрсатиладиган мадад энг муҳим жиҳатлардан биридир. Кўпроқ мустақилликка интилаётган ана шундай кишилардан иборат жамоаларда бундан интилишни қондиришнинг ўзиёқ жамоа куч-ғайратининг кўпгина ресурсларини бўшатади ва уларни ижодий изланишларга йўналтиради. Бироқ ҳозирги педагогик жамоаларда “адаптация

парадокси” деб номланган ҳолат кенг тарқалганки унга мувофиқ янги жамоада ўз хатти-ҳаракатларида камроқ мустақил бўлган ёш мутахассислар муваффақиятлироқ мослашадилар кўпроқ ижодкор бўлган бошловчи педагоглар эса кўпроқ “зиддиятлар” манбаи бўлиб қоладилар.

Педагогик жамоалардаги низоларнинг келиб чиқишига таъсир этувчи омилларни ўрганиш мақсадида педагогик жамоаларда тадқиқот ишларини олиб бордик.

Педагогик жамоалардаги шахслараро муносабатлар ва улардаги низоларни келиб чиқишини тадқиқ қилиш мақсадида ўрта таълим мактаблари ўқитувчиларида тадқиқот ишини амалга оширдик. Бунда америкалик социолог К.Н.Томаснинг шахснинг турли низоли вазиятларда ўзини кўпинча қандай тутишлигини аниқлаш имкониятини берадиган методикадан фойдаланилди. Унинг ёрдамида шахснинг ҳамкорликка ёки рақобатга мойиллиги муросага компромисс ён босишга йўл беришга тайёрлиги низолардан қочиш ёки уларни кескинлаштиришга интилиш каби сифатларнинг намоён бўлиш даражасини аниқлаш мумкин.

Шунингдек мазкур методика жамоанинг ҳар бир аъзосининг ҳамкорликдаги фаолиятга ижтимоий-психологик мослашувчанлик даражасини баҳолаш имкониятларини ҳам беради.

Шахслараро низолар-бу одамлар орасида тўқнашув келишмовчиликлик қарама-қаршилиқ вазиятидир.

Шахслараро низолар ҳаётда кенг тарқалган низолардир. Бундай низолар оиладаги ва ишлаб чиқаришдаги низоларга бўлинади. Ишлаб чиқаришдаги низоларга қуйидагилар киради:

- ходим билан ходим ўртасида
- ходим билан раҳбар ўртасида
- раҳбар билан раҳбар ўртасида бўлиши мумкин

Шахслар ўртасидаги низо кўп ҳолларда уларнинг у ёки бу масалага бўлган нуқтаи назарларининг мос тушмаслиги раҳбарлар ўртасида ресурсларни тақсимлаш ходимлар билан раҳбар ўртасида эса иш шароитини қониқарсизлиги кабилар юзасидан вужудга келиши мумкин.

Инсонлар низоли вазиятларда ўзларини турлича тутадилар: баъзилар ён босади, баъзилар ўзларининг қарашида қатъий туриб оладилар. Психология фанлари доктори Н. Обидов низоли вазиятлардаги 3 хил хулқ атвор типини ажратиб кўрсатади; “Амалиётчи” “Ҳамсуҳбат” “Фикрловчи” хулқ-атвор типлари. Улар низоли вазиятларда турлича ҳаракат қиладилар.

“Амалиётчи” “Энг яхши химоя - хужум” тамойилиги амал қилади. Улар учун энг муҳими ҳаракатдир, мана шу низоларни узоқ вақт давом этишига олиб келади. Атрофдагидарнинг фикрини ўзгарувчалиги турли қаралса қаршилиларга олиб келади.

“Раҳбар - ходим” муносабатларида бирор муаммони ҳал қилишда низодан қочиб бўлмайди “Амалиётчи” лар жуда майдакаш бўлгани учун муносабатларда бузилишлар кузатилади.

“Ҳамсухбатлар” учун “Яхши урушлардан кўра ёмон дунё яхши” деган тамойилга амал қиладилар. Улар учун инсонлар билан мулоқатда бўлиш биринчи ўринда туради. Бундай типдаги шахслар ўзгалар фикрини осонлик билан қабул қиладилар. Шунинг учун улар кўпинча жамоадаги норасмий эмоционал лидерга айланадилар.

“Фикрловчилар” учун “Ўзларини ғолиб бўлдим деб ўйлайверсинлар!” тамойили хосдир. “Фикрловчи”лар ўзлари ва муҳитни англашга мойил бўладилар. Низоли вазиятларда улар ўзларини ҳақликларини ва қарама-қарши томонни ноҳақлигини исботлашда мураккаб фактларни келтирадилар. Низолашаётган томонларни мураккаб вазиятдан фақатгина учинчи томон чиқариб олиши мумкин.

“Фикрловчи” лар доим ўз хулқ – атворини ўйлаб амалга оширадилар.

Низоли вазиятларда ҳар бир тип вакили ўзига хос тарзда хулқ-атворни намоён этади.

Педагоглар жамоасидаги шахслараро муносабатлар тизимида зиддиятли ҳолатларни ташхис қилиш мақсадида ўқитувчилар жамоаси билан тадқиқот ишини амалга оширдик. Бунда америкалик социолог К.Н.Томаснинг шахснинг турли низоли вазиятларда ўзини кўпинча қандай тутишлигини аниқлаш имкониятини берадиган методикадан фойдаланилди. Унинг ёрдамида шахснинг ҳамкорликка ёки рақобатга мойиллиги мурасага компромисс ён босишга йўл беришга тайёрлиги низолардан қочиш ёки уларни кескинлаштиришга интилиш каби сифатларнинг намоён бўлиш даражасини аниқлаш мумкин.

Шунингдек мазкур методика жамоанинг ҳар бир аъзосининг ҳамкорликдаги фаолиятга ижтимоий-психологик мослашувчанлик даражасини баҳолаш имкониятларини ҳам беради.

Шахслараро низолар-бу одамлар орасида тўқнашув келишмовчиликлик қарама-қаршилиқ вазиятидир.

Шахслараро низолар ҳаётда кенг тарқалган низолардир. Бундай низолар оиладаги ва ишлаб чиқаришдаги низоларга бўлинади. Ишлаб чиқаришдаги низоларга қуйидагилар киради:

- ходим билан ходим ўртасида
- ходим билан раҳбар ўртасида
- раҳбар билан раҳбар ўртасида бўлиши мумкин

Шахслар ўртасидаги низо кўп ҳолларда уларнинг у ёки бу масалага бўлган нуқтаи назарларининг мос тушмаслиги раҳбарлар ўртасида ресурсларни тақсимлаш ходимлар билан раҳбар ўртасида эса иш шароитини қониқарсизлиги кабилар юзасидан вужудга келиши мумкин.

Низоли вазиятларда кишилар хулқ-атворининг беш хил усулини фарқлаш мумкин: ҳамкорлик; компромисс, мурасага келиш; рақобатчилик; низодан қочиш; ён босиш.

Методика асосида ушбу вазиятда кишилар хулқ-атворининг беш хил усули ётади.

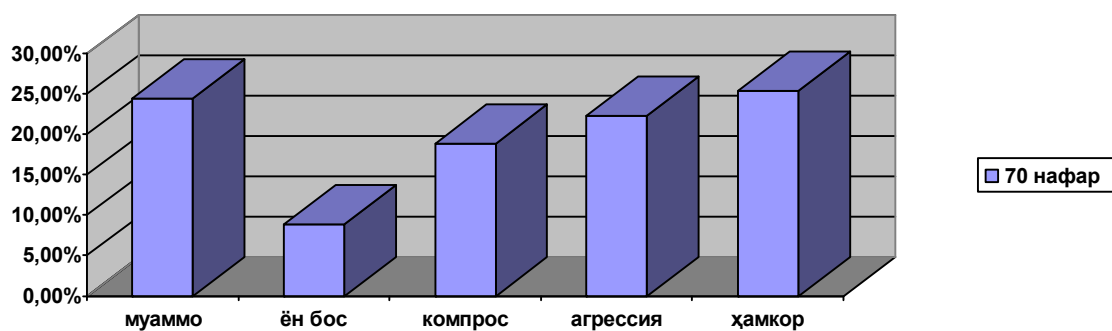
К.Н.Томас методикаси асосида ўтказилган экспериментал тадқиқот натижалари “Низоли вазиятларда шахс хулқ-атвори типларини аниқлаш” жадвалида умумлаштирилган.

Маълумотлар махсус калит ёрдамида қайта ишланиб олинган маълумотлар бешта устун рақобат, ҳамкорлик, муросалилик келишувчанлик, тортишувлардан қочиш, мослашувчанликда кўрсатилади.

2.1. жадвал

Педагог шахсида зиддияли хулқ-атвор типини ўрганиш кўрсаткичлари

Синалувчилар	Муаммодан қочиш	Ён босувчилик	Компромисс	Агрессия	Ҳамкорлик
70 нафар	24,5%	8,9%	18,9%	22,3%	25,4%



2.1-расми Педагог шахсида зиддияли хулқ-атвор хусусиятларини намоён бўлиши

Методика натижаларини миқдорий таҳлилига асосланиб қуйидаги мулоҳазаларни таъкидлаб ўтиш жоиздир.

Тадқиқот методикамизнинг биринчи шкаласи муаммодан қочиш бўйича синалувчилар (24,5) кўрсаткичи қайд этилади. Унга кўра, ҳамкорликка интилиши билан бир қаторда ўз мақсадларига интилишнинг йўқлигини аниқлашга йўналтирилган, қолаверса иштирокчилар ўзларини низо бўлмагандек тутиб, бефарқ муносабатда бўлади.

Ён босувчилик синалувчилар гуруҳида (8,9)ни қайд этиб бу улардаги иштирокчиларининг яхши муносабатларини сақлаб қолиш учун ўз мағлубиятларини тан олишини, ўзгалар учун ўз қизиқишларидан воз кечишини аниқлайди.

Навбатдаги шкала компромисс ҳар иккала гуруҳ иштирокчиларида (18,9)ни ташкил қилади. Бу ўзаро қисман ён беришлар алмашинувини диагностика қилувчи шкалалардан бири саналади. Бунда ҳар икки томон ғолиб,

лекин улар ўзаро муносабатларни сақлаб қолиш учун низони келтириб чиқарган омиллардан воз кечади.

Агрессия ёки кишилар ўртасидаги келишмовчилик оқибатида келиб чиқадиган важоҳат ҳолати – бу шундай йўналишки, унга оид хулосалар нафақат психологларни, балки социологлар, ҳуқуқшунослар, педагоглар, файласуфлар, ижтимоий соҳа ходимлар, турли бўғин раҳбарларининг барчасини қизиқтиради. Зеро, инсон табиати ва унинг бошқа инсонларга боғлиқ жиҳатларини ўрганиш учун ҳулқнинг айнан шу томонини ҳам ўрганиш, билиш ва бошқара олиш керак. Агрессия шкаласи бўйича натижалар ҳам ўзига хослиги билан ажралиб туради. Хусусан, (22,3) ни ташкил қилади. Ҳар қандай усул билан, ҳаттоки қарши томонга жароҳат етказиш орқали ўз мақсадига эришиш.

Синалувчилар гуруҳида ҳамкорлик бўйича натижалар ҳам ўзига хос ўринга эга эканлиги тадқиқот натижаларидан маълум бўлди. Унга кўра, (24,5) ни ташкил қилади. Бунда ўзаро ҳамкорликда ҳар икки томоннинг қизиқишларини инобатга олган ҳолда муаммонинг ечимини топишга интиишнинг кучлилиги билан ажралиб туради.

Низоларни самарали бартараф этиш, қочишдан ҳамкорликка томон ўсиб боради. Низолардан қочишда ҳеч бир томон ғолиб бўлмайди, рақобат ёки компромисс ва ён босишда фақатгина бир томон ғолиб бўлиши ёки умуман бўлмаслиги мумкин. Фақатгина ҳамкорликда икки томон ғолиб бўла олади.

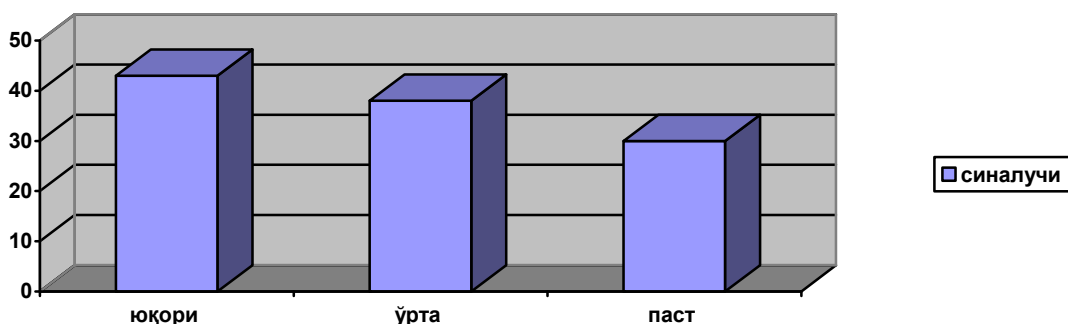
Б) Яссингер тести бўйича натижалар таҳлили.

Тадқиқотнинг навбатдаги методикаси сифатида Яссингер тестидан фойдаланилди. Бу методика ёрдамида ўз ходимларингиз билан қандай муомалада бўлишингиз, улар билан осон ёки қийин мулоқотга кириша олишингизни аниқлаш мумкин. Мазкур методика 20 та саволнома ва шунга мувофиқ жавоблар вариантдан иборат. Синалувчилар гуруҳида методика ўтказилиб маълумотлар тўпланди.

2.2 жадвал

Педагог шахсида агрессив хулқ-атвор кўрсаткичлари

Синалувчилар	Юқори	Ўрта	Паст
70 нафар	43%	38%	30%



2.2-расм. Педагог шахсида агрессив хулқ-атворнинг намоён бўлиши

Келтирилган маълумотларга кўра натижаларни сифат жиҳатидан таҳлил қиладиган бўлсак юқори кўрсаткич 43% ни ташкил қилади. Бу улардаги жуда

жаҳлдорлигидир. Шу билан биргаликда кўпинча одамларга нисбатан ўта қаттиқўлликни рад қилиши, ўз шахсий услубларингизни ҳисобга олган ҳолда бошқаришни юқори босқичига интилиш хослиги билан белгиланади. Шу билан бирга атрофдаги инсонлар жамоасига таъсир кўрсатишга ҳаракат қилишнинг кучлилиги билан ажралиб турасиз.

Синалувчиларнинг натижаларини таҳлиliga эътибор қаратадиган бўлсак 38 % да ўрта кўрсаткични ташкил қилади. Бу улардаги жаҳлдорлик билан лекин ҳаётда тўла муваффақият билан илгарилаб кетишга мойиллик кучли уларда соғлом ва бақувват фикрлашга бойлигингиз шунингдек ўзига нисбатан ишончнинг кучлилиги сарамжон-саришталиги билан ажралиб туради.

Натижалар таҳлилидан шуни кўриш мумкинки, синалувчиларнинг 30% ида паст даражани ташкил қилади. Бу улардаги ўз куч ва имкониятларига етарли даражада ишонмаслиги туфайли осойишталикни маъқул кўриш билан белгиланади. Бу тоифа инсонларда мустақил фикрлаш имкониятининг йўқлиги ва фаолият мулоқотга киришишда қатъиятсизликнинг етишмаслиги билан белгиланади.

Методика натижаларидан шуни кўриш мумкинки, педагогик жамоадаги шахслараро муносабат ходимларнинг ўзаро самарали ахборот алмашилишлари ҳамкорлик муносабатларини қарор топтиришга шунингдек ўзаро тушуниш ва ҳамжиҳатлик билан боғлиқдир.

4.Педагог шахс ида ўз-ўзига бўлган муносабат ва ички низони ўртасидаги боғлиқликни асослаш

Замонавий психологияда инсоннинг ўзига бўлган муносабатини аниқлаш бўйича умумий бир ёндашув мавжуд эмас. Инсоннинг ўзига бўлган муносабатига бағишланган ишларнинг анализи шуни кўрсатадики , унинг мазмунини таърифлаш учун қўлланиладиган психологик категориялар турлидир.Шу ўринда ўзига баҳо бериш , ўзини ҳурмат қилиш, ўзини қабул қилиш, ўзига эмоционал-қадриятли муносабат, шунга ишониш, ўзидан қониқиш ҳисси ва бошқа тушунчаларни келтириш мумкин. Уларнинг мазмуни установка(Д.Н.Узнадзе), шахсий мазмун(А.Н.Леонтьев), муносабатлар(В.Н.Мясищев), аттиюд (М.Розенберг,Р.Уайли,С.Коперсмит), ижтимоий установка (И.С.Кон, Н.И.Сарджвеладзе), ҳиссиёт каби категориялар орқали ёритиб берилади.

Аниқ бир терминологиянинг мавжуд бўлмаганлиги туфайли кўплаб муаллифлар томонидан қўлланиладиган терминлар бир-биридан фарқланмайди, балки синонимлар сифатида ишлатилади.

Инсоннинг ўзига бўлган муносабатининг мазмунини очиб берувчи ва кўпроқ ишлатиладиган категорияларни 4 га ажратиш мумкин: “умумий” ёки “глобал ўзига баҳо бериш”, “ўзини ҳурмат қилиш”, “ўз-ўзига бўлган муносабат”, ва “ўзига нисбатан эмоционал-қадриятли муносабат”.Ўзига умумий баҳо бериш термини Ғарб психологиясида XIX асрнинг 60-йилларидан XX асргача кенг қўлланилган , кейинчалик эса ўзини ҳурмат қилиш термини билан сиқиб чиқарилган. Россия психологиясида инсоннинг ўзига бўлган муносабатини фундаментал ўрганиш А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн,А.Г.Сpirкин,

Е.В.Шорохова, И.С.Кон ҳамда И.И.Чесноковалардан бошланган. “Ўз-ўзига бўлган муносабат” термини грузиялик психолог Н.И.Сарджвеладзе томонидан киритилган. Психологияда энг кўп қўлланиладиган термин бу “Ўзига глобал баҳо беришдир”. “Ўзига баҳо бериш” сўзи латинча “aestimare” дан олинган бўлиб , инсоннинг кимгадир нисбатан қадрини белгиловчи муносабатдир. “Ўзига глобал баҳо бериш” психологик анализнинг предмети сифатида XIX асрнинг охиридан бошлаб У.Джеймснинг ишлари нашр қилингандан сўнг ишлатилиб келинмоқда .”Ўз-ўзига бўлган муносабат” шахснинг хусусиятлари сифатида унинг ҳаётидаги мақсадлари ва фаолияти, қадриятли йўналишлари билан боғлиқ бўлиб, таълимнинг муҳим омили бўлиб хизмат қилади.Ўзига бўлган муносабат шахс хусусиятларининг бошқа томонлари, айниқса ирода билан боғлиқ.У шахснинг психологик хусусиятларининг яхлит тизимини намоён бўлиш шакллари , тузилишига таъсир кўрсатади.

Ўзини паст даражада ҳурмат қилувчи инсон бу - тўлиқсизлик ҳиссига эга бўлган, ташқи таъсирларга берилувчан, бошқа инсон билан реал муносабатдан узилган кишилардир.

Россия психологиясида ўзига бўлган муносабат В.А.Ддованинг хулқни бошқариш назарияси ва Д.Н.Узнадзенинг установакалар назарияси асосида шаклланган.

И,С.Кон ижтимоий хулқнингдиспозицион бошқариш назариясига асосланган ҳолда ўзини ҳурмат қилишни “Мен”образи тизимининг эмоционал компоненти деб таъкидлайди.

Инсоннинг ўзига бўлган муносабатини Д.Н.Узнадзе мактабининг намоёндалари установакалар таълими сифатида таърифлашади.

Муносабатлар назарияси доирасида ишлаб чиқилган А.Ф.Лазурский - В.Н.Мясищевнинг ўзига бўлган муносабат категорияси установакалар таълимига ўзининг мазмуни билан яқин ҳисобланади.

“Ўз-ўзига бўлган муносабат” шахснинг мазмунли ва динамик аспектларининг йиғиндиси ,ўзини эмоционал-қадриятларини қабул қилувчи ижтимоий фаолликнинг масъулиятли ва ташаббускор инсон деб қабул қилиши керак.

У.Джемс ёзишича инсон ўзини қандай ҳис қилиши “инстинктив уйғониш”орқали намоён бўлади ва бунда инсон ўзи ҳақида қайғуради,ўзини ижтимоий ва диний томондан сақлашга ҳаракат қилади.

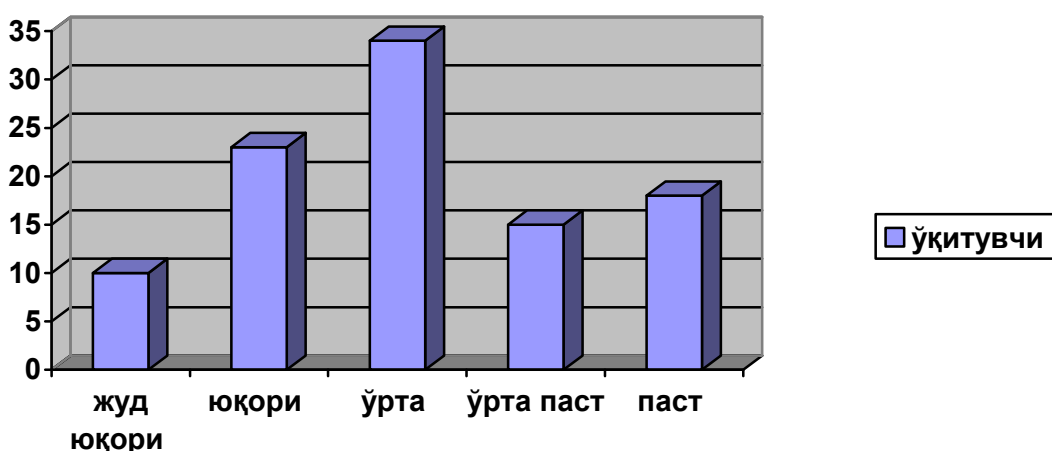
Психологияда шахс ўзини ҳаётий муносабатларнинг субъекти сифатида қарашига доир тадқиқотларнинг сони жуда ҳам кўп. Бу тадқиқотларда шахснинг ўзини юқори даражада ҳурмат қилиши , унинг фаоллигининг максималлиги , фаолиятидаги самарадорлик ,ижодий салоҳиятини йўлга қўя олиши билан боғланади ҳамда туйғуларини эркин намоён қилишга имконият яратилади деб таъкидланади. “Ўзига бўлган позитив муносабат” остида инсоннинг ўзига бўлган ишончи, мустақиллиги , таваккалга тайёрлиги тушунилади. Ўзига нисбатан позитив муносабатда бўлган инсонлар ўз ички муаммоларига камроқ берилади, психосоматик касалликларга камроқ дучор бўлади. Ахлоқий нормаларга риоя қилишни ундовчи мотивлардан бири ўзига нисбатан ижобий муносабатни сақлаб

қолишдир. Шу ўринда ўзига нисбатан негатив муносабат мулоқотда турли хил қийинчиликларнинг сабабчиси бўлиб қолади, чунки ўзига нисбатан негатив муносабатда бўлган одамлар аввалдан атрофдагилар уларга ёмон муносабатда бўлади деб ишонишади. Шахснинг ўзига нисбатан салбий, низоли муносабати хулқи оғишишини келтириб чиқаради: қонунларни бузиш, наркомания, алкоголизм, агрессив ҳамда суицидал ахлоқ, асоциал хулқ, шу билан бирга хулқдаги оғишишлар депрессия билан биргаликда кечади.

2.4. жадвал

Педагог шахсидаги мулоқотчанлик бўйича кўрсаткичлар

Синалувчилар	Жуда юқори	Юқори	Ўрта	Ўртадан паст	Паст
Ўқитувчи	10%	23%	34%	15%	18%



2.4.-расм. Педагог шахсидаги мулоқотчанлик бўйича кўрсаткичлар

Жадвал натижаларига асосланиб қуйидагича сифат таҳлил амалга оширилди яъни синалувчиларнинг 18% ида натижалар паст кўрсаткичга эга эканлиги билан белгиланиб уларда коммуникатив ва ташкилотчилик қобилиятлари паст эканлиги аниқланди. Бу улардаги мулоқотга киришишга нисбатан тортинчоқлик атрофдагиларга қўшилмаслик каби сифатлар кўзга ташланади.

Шунингдек синалувчиларда атрофдагиларни уюштириш олиш жамоани жипслаштириш ҳолатлари кузатилади. Шунингдек мулоқотчанликнинг етишмаслиги жамоа аъзолари билан муносабат ўрнатишда қийинчиликларни келтириб чиқаради.

Ўртадан паст кўрсаткич ўқитувчиларда 15% билан устунликни касб этиб бу синалувчиларда коммуникатив ва ташкилотчилик қобилиятлари ўртадан паст даражани ташкил қилади. Уларда мулоқотга интилиш кучли даражада намоён бўлмайди, яъни гуруҳда ўзини эркин тута олмайди вақтни ёлғиз ўтказишни афзал кўради, ўзларини танишувларини чегаралаб қўяди, одамлар билан мулоқот ўрнатишга ва аудитория олдида гапиришга қийналади, кўп ишларда мустақил қарор қабул қилишда четга тортишни афзал кўради.

Синалувчилар орасида ўртача кўрсаткич 34% ни ташкил қилади. Унга кўра коммуникатив ва ташкилотчилик қобилиятлари ўрта даражани ташкил қилади. Улар одамлар билан мулоқот ўрнатишига интилади, ўзларини танишишларини сонини чегараланмайди, ўз фикрини ҳимоя қила олади ишларини режалайди лекин қобилиятларини юқори турғунлик билан таърифланади. Улар малакаларини ошириш мақсадида ўз устиларида ишлашлари нутқ бойликларини тўлдириб боришлари лозим. Шунингдек ўзларидаги ташкилотчилик қобилиятларини ўстириш учун шахс сифатларини тарбиялаб боришлари керак.

Айниқса синалувчилар орасида коммуникатив ва ташкилотчилик қобилиятлари 23% ида юқори даражада эканлиги аниқланди. Унга кўра улар янги вазиятларда ўзини йўқотмади, атрофдагилар билан жуда тез чиқишади танишувлар даражасини ҳар доим кенгайтиришга интилишади, жамоат ишлари билан шуғулланиш кучлилиги, яқинлари ва дўстларига ёрдам беради жамоат тадбирларини ташкил қилишда қатнашади, оғир вазиятда мустақил қарор қабул қила олади улар учун бирор нарсани қилишда айтиш ҳам мажбурлаш ҳам шарт эмас балки бунга улар ўз иштиёқлари интилишлари билан ёндашишга ҳаракат қиладилар.

Жуда юқори кўрсаткич ўқитувчиларда 10 % билан устунликни касб этиб айниқса улар мулоқот ва ташкилотчилик фаолиятга катта эҳтиёжни ҳис этадилар ва шунга фаол интилишади, оғир вазиятларда тез йўл топа олишади. Янги жамоада ўзини эркин тутишади, ташаббускор муҳим ишда ёки мураккаб вазиятда мустақил қарор қабул қилишни афзал кўради, ўз фикрини ҳимоя қила олишади дўстлари уларнинг фикрлари билан иш тутишларига интилади, нотаниш жамоага жонланиш киргиза олишади ҳар хил ўйинларни ташил қилишни яхши кўришади. Ўзларининг коммуникатив ва ташкилотчилик фаолиятларини қониқтирадиган ишларни излаб юришади,

Педагог шахсидаги ички низоли ҳолатларни бартараф қилишнинг объектив ва субъектив омиллари

Тренинг сўзи инглизча ўқитиш машқ қилиш ёки ўргатиш деган маъноларни англатади. Психологик тренинг таъсир кўрсатиш методи сифатида жаҳон амалиётида кенг қўлланилиб келинмоқда. Ижтимоий психологик тренинг шахслараро бир-бирини тушуниш мулоқотнинг эмпатив потенциалларини ошириш ички муаммоларни ҳал этишга имкон туғдиради. Кундалик ҳаёт вазиятлардаги реакциялар жиддий яширин тарзда бўлса гуруҳлардаги бу жараён очик тарзда вужудга келади ва гуруҳларда «яшашни қайта бошлаш» мумкин. Мослашиш ва ривожланишда ҳалакит берувчи хулқдаги стеротипларни бардош билан енгил теварак-атрофдагилар билан ўзаро муносабатлардаги янги малакаларни ўзлаштириши мумкин. Психологик тренинг-психотерапиянинг мураккаб ҳамда энг самарали методларида бири бўлиб унинг муваффақиятли ўтиши гуруҳ аъзоларининг истаклари шу муаммоларни тан олиниши ниманидир ўзлаштиришга интилишига боғлиқ бўлади. Психологик тренингнинг муваффақиятли ўтиши тренерга эмас балки барча гуруҳ аъзоларининг ҳамкорликдаги фаол ҳаракатларини талаб этади.

Амалий мулоқот тренинги-ижтимоий психологик тренингнинг бир кўриниши бўлиб у ёки бу профессионал фаолиятни амалга ошириш жараёнида зарур бўладиган коммуникатив малака ва кўникама ва билимларни ҳосил қилишга қаратилган тадбирдир. Гуруҳ ва жамоаларда мулоқот воситасида музокаралар олиб бориши юзасидан ҳамкорлик қилиш йўл-йўриқларини биргаликда топиш учун катта аудитория олдида сўзлашга ўргатиш мажлислар ўтказиш жанжалли ҳолатларда ўзини тўғри тутишни малакасини ҳосил қилинади. Бундаги асосий нарса тренинг қатнашчилари онгига бировларни тушуниш ўзини-ўзини ўрнига кўя олиш бошқалар манфаатлари билан ўзиникини уйғунлаштира олиш ғоясини сингдиришдир. Тренинглар мобайнида гуруҳий музокаралар ролли ўйинларнинг энг оптимал вариантлари синаб машқ қилинади.

Одатда тренинг шахсдаги у ёки бу ижтимоий муаммоларни ҳал қилишда жиддий қийинчиликка учраган шароитларда ўтказилади, яъни тренингнинг ташаббускори кўп ҳолларда ёлғизлик, уятчанлик, тортинчоқлик, турли депрессиялар туфайли қийналиб қолган шахс бўлади. Махсус ташкил этилган коммуникатив машқлар мобайнида у ёки бу ҳолатлардан чиқиб кетиш йўллари ўргатади.

Гуруҳда ташкил этилган мулоқот муҳитида одам ўзидаги ишончсизлик тортинчоқлик каби салбий сифатлардан халос бўлиши имкониятига эга ва у ўзини аввалига нисбатан ижобийроқ идрок қила бошлайди.

Тренинг ўзи қадимда психологиянинг бир методи бўлиб ўша пайтларда тренинг тушунчаси ўз ичига қобилиятлилиқ маҳоратилиқ мулоқотчанлиқни инсонларда ривожлантиришга қаратилган бўлади. Психологияга тренинг тушунчасини М.Фарверг томонидан киритилган.

Айтишларича биринчи марта тренинг ўтказилганда одамларда уларнинг ҳаётдаги йўналиш ва бошқа инсонлар билан бўлган мулоқотдаги муаммолар кўриб чиқилган бўлиб тадқиқотчилар К.Левиннинг АҚШдаги Бетеле шаҳарчасида ўтказилади ва бу тадқиқот ўтказилган гуруҳга Т-гуруҳ деб ном беради. Бундан кейин тадқиқотнинг яна бир босқичи бўлган бу босқичда тренингнинг мақсади шундай бўлган.

-гуруҳда қатнашадиган иштирокчилар ҳам ишлайдиган ва ўқийдиган инсонлар жамоасидан иборат бўладилар. Энди улар шундай муаммони ўртага қўядилар, улардан кўпчилиги айтиб ўтилганидек ҳам ишлашади ҳам ўқишади, лекин улар ҳеч қачон ўзларини ташқаридан яъни кундалиқ фаолиятларида, яъни ўқишда ва гуруҳда ўзларини қандай тутишларини ўзлари билмайдилар ва бундай фаолиятларда қандай қатнашиш кераклигига аҳамият бермаганлар, бундан ташқари, уларнинг бундай кундалиқ ҳаётларига қандай қарашлари ҳамда ва улар бошқаларникидан фарқли жиҳатлари мавжудлиги каби муаммоларни ечишга ҳаракат қилганлар.

К.Левиннинг тасдиқлашича, кўпгина инсонлар ўзларининг хулқ-атвори кўпинча гуруҳлар ичида ўзгарар экан, лекин ўзлари ёлғиз бўлганларида бундай ҳол яъни ўзгаришлар кузатилмайди.

Шунинг учун бу инсонлар гуруҳ ичида ўтириб ўзларини гуруҳ ичида қандай тутаётганлиги ҳақида энг рост гаплар ва фикрларни эшитишга ва шу инсонларни кўз билан ўзига қарашга ва ўзини тузатишга ҳаракат қилишга ўргатади.

Ижтимоий психологик тренингларга хориж психологлари томонидан катор таърифлар келтирилади ва бу унинг мазмун моҳиятини асослашга ёрдам беради. Л.А.Петровская томонидан ижтимоий психологик тренинг –бу психологик таъсирлар амалиёти гуруҳли иш методларига асосланганлиги кўрсатиб ўтилади. Г.И.Марасановни таъкидлашча ижтимоий психологик тренинг амалий психологияни фаол методлари сифатида «қисқача психологик луғатда » эса қуйидагича таъриф учрайди. Унга кўра «ижтимоий психологияни амалий бўлими гуруҳли методларни ўз ичига олган билим кўникма ва ўз-ўзини англаш малакаларини шаклланишида одамларни ўзаро мулоқоти ва муомаласини гуруҳда ривожлантиришдир».

Ижтимоий-психологик тренинг тушунчасининг моҳияти К.М.Жуков, Л.А.Петровская ва П.В.Растянинковлар томонидан қуйидагича асосланилади. «Ижтимоий психологик тренинг амалий психологиянинг соҳаси бўлиб гуруҳли фаол методларни психологик ишлатишдан иборат мулоқотдаги компетентлик ёки коммуникатив компонентларни оширишдан иборат жараёндр».

Юқорида келтирилган таърифларнинг таҳлилларидан шу нарсани кўриш мумкинки, ижтимоий-психологик тренинг тушунчасини бирлаштириб турадиган ва умумийликда иккита нарса ажратилади.

Биринчидан, кўпчилик муаллифларни фикри бир жойдан чиқади, яъни ишлаш воситалари бу фаол методлардир.

Иккинчидан, ҳамма келтириб ўтилган ифодаларда мақсадли боғлиқлик кўзга ташланмайди.

Психологик тренингларни мақсадлари қуйидаги масалаларда аниқлаштирилади.

1. Маълум ижтимоий-психологик билимларни эгаллаш
2. Ўзини бошқаларни адекват тўлиқ тушунишни ривожлантириш.
3. Шахс хусусиятлари нуқсонларини йўқота олишнинг диагностика қилишга ҳалал берувчи тўсиқларни бартараф қилиш.
4. Шахслараро муносабатларнинг индивидуал усуллари ўтказишни самарали усулларида қўллаш, тренингда қатнашишга эркинлик таъминланиши.

Тренинг ўтказиш учун қўйиладиган талаблар қуйидагилар.

-Тренинг учун қулай шарт-шароитлар

-Қатнашчиларни тренинг вазифалари билан таништириш, иш гуруҳини қонун-қоидалари ҳолатларини аниқлаб олиш.

-Қатнашчиларга ўзини диагностика қилишга ёрдам бериш.

-Тренинг ўтказувчи учун тавсиялар.

-Тренинг машғулотларида қатнашувчилар учун ўз устиларида мустақил ишлашларида имконият яратиш керак.

Тренинг ўтказиш учун шарт бўлган ишлар.

1. Муҳокамани ташкил қилиш ва иш гуруҳи учун қоидалар ишлаб чиқиш ҳар бир машғулотда юқоридагилар бўлганда қонидани у ёки бу бўлинмаларини батафсил тушунтириш.

2. Ўтказиладиган тренинг машғулотларининг мақсадини тушунтириш, навбатдаги машғулотлар ҳақида батафсил изоҳлаб бериш. Қатнашувчилар саволларига жавоб бериш улар бажараётган ишларни назорат қилиш.

3. Навбатдаги машғулот этюдлар мазмунини тренинг мақсади асосида таҳлил қилиш тренинг ҳақида фикр юритишда қатнашувчилар учун эркинлик яратади.

4. Қатнашчиларнинг эмоционал ҳолатини назорат қилиш уларга психологик ёрдам кўрсатиш.

5. Ҳар бир машғулотга якун ясаб уйга бериладиган вазифани белгилаш.

6. Дарс охирида қатнашувчилар учун сиз ҳақингизда ўз фикрларини баён қилишга имкон беришдир.

Тренер шахсига қуйиладиган талаблар қуйидагилардан иборат.

1. У аввало ўзгалар шахсига хос бўлган психологик хусусиятларни ва ўзгалар психологиясини билиши улар устидан ҳукмронликнинг бир шаклидир, деган нақлни эсдан чиқармасликдир, лекин бунда педагогик альтуризм яъни ўзгалар манфаатини ўзиникидан устун қўйиш ҳислати мавжуд бўлиши керак.

2. Ўзининг шахсий фазилятлари ва психологиясини мукамал билиши ва уни бошқара олиш қобилиятига эга бўлиши зарур.

3. Ҳар қандай чигал ёки зиддиятли вазиятлардан чиқиб кетишгина эмас балки унинг олдини ола билиш вазият тўғри келганда эса уни бартараф этиб иштирокчиларга тўғри маслаҳат бера олиш.

4. Эмпатия яъни ўзгалар ҳолатини чуқур ҳис қила олиш қобилиятининг мавжудлиги.

5. Ўзгарувчанлик мослашувчанлик ақл соҳиби бўлиш, кутилмаган ҳолатларга ўзини олдиндан тайёрлаш ўзини йўқотмаслик.

6. Ўз хатти-ҳаракатларини доимо маълум маромда ушлаш ва керак бўлса ўзидаги моторикани ривожлантира олиш

7. Ўзгалар нутқи реакцияларини аниқ тушуниш ва тинглаш мимика ва ҳаракатлар моҳиятини тўғри талқин этиш ва тушуниш

8. Тингловчилар ва ўйин иштирокчиларининг эҳтиёжлари ва қизиқишларига қарши бормаслик.

9. Режалаштириш қобилиятини бўлиши бунда кутилаётган жараённинг барча муҳим ва номуҳим жиҳатларини олдиндан тахминан бўлса ҳам тасаввур қилиб аниқ режа туза олиш

10. Ўзига ишонч, эътиқоднинг мавжудлиги реал тафаккур ва ироданинг бўлиши

Тренинг иштирокчиларига қуйидагича махсус талаблар қўйилади.

- муҳокама қилинаётган муаммода ҳар бир иштирокчининг ижтимоий тасаввурлари доирасида маълум ўрин эгаллаши шарт.

- тренинг иштирокчилари барча далилларини фақат ички ҳис билангина сезиш эмас балки мантиқий фикрларини ҳам келтиришлари уларнинг гуруҳдаги

«ўзгалар» фикри билан солиштирилиши ва ўзининг ўзига хос тафаккури эса маҳсулдорроқ эканлигини ҳис қилиши зарур.

- тренинг давомида ҳар бир иштирокчи шеригининг фикрини тўғри баҳолаши унинг фикрига қўшилишига уриниб кўриши ва фақат шундан кейингина ўз фикрини баён этиши мумкин.

- тренингнинг яна бир моҳияти – рад этилган фикр ўрнига бошқаси яъни янги, эркин фикр таклиф этилса, шеригининг фикри рад этилган ҳисобланишини ижобий деб эътироф этиши керак.

Ҳозирги кунда ҳиссий зўриқиш муаммоли ҳолат экан, уни коррекция қилишда бу ҳолатнинг юзага келишига сабаб бўлувчи психологик омилларни ҳисобга олинган ҳолда ёндашилади. Ҳиссий зўриқишни коррекция қилишда психоанализ, когнитив терапия ва психотерапевтик усуллардан фойдаланиш мумкин.

Ҳиссий зўриқишнинг табиатига кўра уни бартараф этиш йўллари танлаб олинади. Ю.В.Шчербатих томонидан ажратилган ҳиссий зўриқишнинг олдини олиш методлари ва усуллари қуйидаги жадвалда келтирилган.

Ҳиссий зўриқишлар типи	Бартараф этиш усуллари
Ақлли қарор қабул қилиш соҳаси	-мушаклар релаксацияси -чуқур нафас олиш. -визиуаллаштириш. -рацион терапия. -рефрейминг.
Конструктив ҳаракатлар соҳаси	-Тўғри стратегияни танлаш -Мас мақсадларни танлаш -Ижтимоий кўникмалар тренинги -Ўзига ишончни орттириш тренинги -Вақтни бошқариш тренинги
Суб'йектив ҳиссий зўриқишлар соҳаси	-Баҳо билан билан боғлиқ ёндашувни бартараф этиш -Позитив тафаккур кўникмаси -Нотўғри тасаввурларни ўзгартириш -Нотўғри фикрларни чеклаш -Рационал терапия
Ўзини*-ўзи бошқариш	-Аутотренинг -Нейролингвистик дастурлаш Ўзига ишончни тарбиялаш тренинги Релаксация Нафас олиш Биологик қайта алоқа

Ҳиссий зўриқишни енгиш учун уни вужудга келтирган сабаблардан эътиборни бошқа нарсаларга қаратиш, психотерапия машқлари билан

шуғулланиш, ҳар бир воқеа ва ҳодисага бошқача кўз билан қарашни ўрганиш, атрофдагилар ва ўзига нисбатан ишончни орттириш яхши самара беради.

Ҳаёт бизнинг тасаввурларимиздаги образларни буза бошлагач, психика реалликка қарши психологик ҳимоя механизмларини ишлаб чиқади. Бу ҳимоя шакллари “рад этиш”, “сиқиб чиқариш”, “рационаллаштириш” кўринишида намоён бўлади.

Рад этиш ёки инкор қилишда ҳиссий зўриқишни вуоудга келтирадиган ахборот рад этилади. Масалан, социологлар кишиларга чекишнинг зарари ҳақидаги мақолларни ўқишни таклиф қилишган. Сўнгра улардан чекишнинг ўпка ракини келтириб чиқариши мумкинлигига ишонч ҳосил қилдингизми, деб сўрашганда “чекмайдиганларнинг 54%, чекувчиларнинг 28 % ижобий жавоб беришган. Бошқача қилиб айтганда, чекувчилар ўзлари шундай ёмон касалликни келиб чиқиши учун қулайлик яратишаётганини тан олишни хохламайдилар.

Рационаллаштириш- инсоннинг ўз хулқ-атвори ташқи реалликка мос келмай қолганда, ўз кадр-қиммати ва обрўсини сақлаб қолиш учун ўйлаб топган “ақлли” изоҳидир. Шу ўринда Эзопнинг “Тулки ва узум” масалини мисол қилиш мумкин. Узумни ололмаган тулки уни «бемаза» деб атайди.

Рационаллаштириш уddасидан чиқа олинмаган ишлар учун пайдо бўладиган ҳиссий зўриқишлардан қутулишнинг энг яхши усулидир.

Сиқиб чиқариш- ички низолардан фориғ бўлишнинг энг универсал усулидир. Бу усул ёрдамида ёқимсиз ахборот ва нотўғри мотивни онг остидан сиқиб чиқаришдир. Раҳбари томонидан танқид қилинган ходим, севгилиси хиёнат қилган ошиқ, ўқитувчиси кўпчилик олдида уялтирган ўқувчи маълум муддат бу ҳолатни эсдан чиқарган бўлади, яъни уни онг остининг чуқур соҳасига юборади, лекин батамом унутиб юбормайди.

Кўриниб турибдики, бу механизмлар психологик ҳиссий зўриқишнинг асл сабабини бартараф этишга ҳозир эмас, балки уни бир оз силлиқлаб, бир оз муддатга чўзиб туриши мумкин.

Британиялик психолог Ксандрия Вильямс ҳиссий зўриқишга қарши курашиш борасида семинарлар олиб бориш билан бирга шундай хулосага келган: “Инсонлар ташқи шароитларни ўзгартириб бўлганда эди ҳамма бахтли бўларди”. Улар камдан-кам ҳолатда ташқи муҳитни эмас, ўзларини ҳам ўзгартириш орқали вазиятни яхши томонга ўзгартириш мумкинлиги ҳақида ўйлайдилар. Нима учун ҳаётда ҳамма нарса бизга ёқадиган, биз хоҳлаганча бўлмайди?. Унинг сабаби бизда эмас, ташқи муҳитда, шундайми? Ташқи муҳитни ўз хоҳишингизга кўра ўзгартиришга кучингиз етмайди, шундайми?

Ҳаёт омилларини ўзгартириб бўлмайди деган хато фикр вазиятни яхшилаш имкониятини йўққа чиқаради.

Бундай муносабатга қарама-қарши ҳолда –сиз ўз ҳис-туйғуларингиз учун масъул эканлигингизга ишонинг. Албатта сиз жамиятнинг иқтисодий муаммоларини ечишга қодир эмассиз, бироқ маблағингизни нотўғри сарфлашинингиз, моддий тўкин-сочинликка бошқача муносабатда бўлишингиз

мумкин. Сиз болаларнинг хулқ-атворини ўзгартира олмасангиз, у ҳолда уларга нисбатан ўз муносабатингизни ўзгартириш қўлингиздан келади.

У ёки бу ҳиссий зўриқиш билан курашиш учун энг аввало унинг моҳиятини ўз вақтида аниқлаш лозим. Бунинг учун ҳиссий зўриқишларни бир неча гуруҳга ажратиш мумкин.

Биринчи гуруҳ бизнинг вазият устидан назорат қилишни баҳолашимиз билан боғлиқ усулдир. Баъзи воқеа ва ҳодисаларга биз бевосита ва сезиларли тарзда таъсир кўрсатишимиз мумкин. Айни чоқда воқеаларга эса бевосита эмас, балки билвоста таъсир кўрсатади. Шундай ҳиссий зўриқишни келтириб чиқарадиган омиллар борки, уларга инсон таъсир этиш ва бошқариш имкониятига эга эмас.

Бундай омилларга нисбатан ҳиссий зўриқишни ҳис қилмай у қандай бўлса шундайлигича қабул қилиш керак. Масалан, яқин кишисининг вафоти билан боғлиқ ҳиссий зўриқишни сабр- тоқат ва чидам билан енгиш керак.

Ғазаб, нафрат, ёвузлик, ғам-андух билан тақдирнинг зарбаларини енгиб бўлмайди, улар билан боғлиқ ҳис-туйғуларни бошқара билиш керак.

Шундай қилиб, ҳиссий зўриқишлар бесабаб рўй берадиган психик ҳолат эмас, уларнинг пайдо бўлиши, кечиши, давомийлиги, кучи ва бошқа хусусиятлари уни вужудга келтирган омилларнинг кучига ва шахсинин индивидуал хусусиятларига боғлиқ ҳолда намоён бўлади.

Замонавий босқичда ҳиссий зўриқишлар табиатини ўрганиш, намоён бўлиш шакллари тадқиқ этиш, уларни олдини олиш янада долзарб муаммо дараоасига кўтарилди.

XX асрнинг 30 йилларида Эдмунд Якобсон “Прогрессив релаксация” китобида психик муаммолар билан тана ўртасидаги ўзаро боғлиқликни кўрсатиб, хавотирлик ва безовталаниш мушакларда зўриқишни мушакларда зўриқиш эса негатив (салбий) эмоцияларни келтириб чиқаришини таъкидлаб ўтган. Натижада зўриқишни ҳис қилаётган инсонда мушаклар “корсети” пайдо бўлади, у доимий характерга эга бўлиб кўплаб психик зўриқишларнинг асосий сабабчисига айтилади. Мушакларнинг зўриқиши ҳақида ахборот олган мия янада қўзғалади ва мушакларга янги буйруқлар юборади. Инсон мияси ички органлар фаолияти ҳақида мунтазам ахборот олиб туради. Айни пайтда онг ва тана ўртасида ўзаро алоқа пайдо бўлади. Агар инсон ўз мушаклари ва нафас олишини бўшаштиришга эриша олса, у ҳолда бош мияни ҳам тинчлантиришга эришиш мумкин бўлади.

Рационал психотерапия азал-азалдан ҳиссий зўриқишларни бартараф этиш мақсадида қўлланиб келинган. Бироқ у ҳар доим ҳам кутилган самарани бермаслиги мумкин. Ҳаддан зиёд хавотирланиш даражаси юқори бўлган кишиларга рационал психотерапия вазиятнинг субъектив аҳамиятини пасайтиришга, кам безовта бўлувчи кишига эса фаолият мотивларига эътиборни кучайтиришга, маъсулиятни оширишга ёрдам беради.

Қуйида бир неча рационал психотерпия усуллари келтирамиз;
- ўзининг қайси соҳага алоқадорлигини аниқлаш.

“Ўзингиз мансуб бўлган соҳаларни- уйингиз, оилангиз, дўстларингиз, яқинларингиз, сеvimли машғулотларингиз, режаларингиз доирасини тасаввур қилинг. Бу доирага турли галактикалардан сон-саноксиз нарсалар тушиши мумкинлигини, сиз уларнинг барчасига таъсир этиш, уларни назорат қилиш имкониятига эга эканлигингизни тан олинг. Шу ерда ва бугун яшаш керак, биз ўтмиш ва келажак ўртасида яшаймиз. Ўтмишни орқага қайтариб, ўзгартириб бўлмайди, келажакни ҳам ўзгартира олмаймиз. Қисқа муддатли ҳозирги дақиқалардан унумли фойдаланишга, ҳаётимизни реал онларини кадрлашга ўрганишимиз керак. Ойнинг ўн беши қоронғу бўлса, ўн беши ёруғ бўлади. Ҳар бири кишининг ҳаётида у ёки бу муаммо кетидан қувончли воқеалар рўй бериши мумкинлигини тасаввур қилиши керак. Балки ҳали сиз учун энг порлоқ истиқбол яратилмагандир, олдинда сизни кутиб тургандир. Шу ҳолатни тасаввур қилиб ўзига бўлган ишончни орттириб катта-катта мақсадларга эришиш учун интилиб яшаш зарур”.

Шундай қилиб ҳиссий зўриқишлардан қутулиш, унга қарши курашиш ҳар бири кишининг қўлидан келиши мумкин.

Ҳиссий зўриқиш ҳолатида бўлган кишиларга қуйидагиларни тавсия этиш мумкин. “Ўзингиздаги ёмон хислатларни ҳис қилинг. Ҳиссий зўриқишда ўз меъёрингизни билинг, қайси нуқта сиз учун хавфли бўлишини доимо ёдда тутинг. Ҳиссий зўриқиш ҳолатида сиз учун энг муҳими ва сизни ҳимоя қиладиган биринчи қобилятингиздир. Ҳиссий зўриқиш вақтинчалик ҳолат, шунинг учун вазмин ва босиқ бўлинг.

Агар бундай ҳолатдан ҳимояланишни ўрганмоқчи бўлсангиз қуйидагиларга диққат билан қаранг:

- Ҳиссий зўриқиш ҳолатида ўзингизни тинчлантиринг. Ўзингизга лойиқ иш топинг ва ишда вазмин бўлинг;

- Ҳиссий зўриқиш ҳолатини ўзингиз ечинг ва бу вазиятдан чиқинг;

- Ўз ҳиссий зўриқишингизни ўзингиз бошқаринг, ҳеч ёққа шошилманг;

- Ҳиссий зўриқишда ўзингизни оптимистлардай тутиб, улар билан юз келганда ундан қочишни эмас, ҳимояланишни ўрганинг;

- Сиз учун керакли бўлганларини олиб қолиб, қолганларини чиқариб ташланг;

- Ҳиссий зўриқишда диққатингиз тарқоқ бўлади, бу вақтда муҳим муаммоларни ҳал қилманг;

- Ҳиссий зўриқишда кучли ўйланишга сабаб бўладиган муаммоларни ҳал қилманг;

Ҳақиқатдан ҳам, биз кўпчилик инсонларнинг доимо ниманидир ўйлаб, ҳаётдан нолиб турганларини гувоҳи бўламиз. Кўпчилик одамлар ўз муаммоларини ўзлари ҳал қилмай, бошқа шахслар қўлига топшириб қўядилар. Оддий бир мисол “қандай яшайпсан?” – деган саволга баъзи бирлар “ҳозирча яхши” – деб жавоб берсалар, баъзи бирлар: “ҳаёт ҳозир қийин”, “кўнгилдагидай эмас” – деб жавоб берадилар. Бахтли бўлиш ҳам, бахтсизлик ҳам инсоннинг ўз

қўлида. Бахтни ҳар ким ўз қўли билан яратади. Биз фақат унга яхши ёки ёмон деб баҳо бериш билан чекланамиз.

Масалан, ўзимизни ёки яқин одамимизни қандай баҳолаймиз? Баъзилар: Бу бало менга қаёқдан келди?, Ўзи менда доим шундай бўлади, Ҳаммада яхши, фақат менда ёмон., Омад мендан юз ўғирди. Бўлди мени ҳаётим бошқа яхши бўлмайди; десалар, баъзилар, Бу жуда даҳшатли, бу ҳақда ўйлаб кўриш керак. Ҳаётим илгаридай изга тушиши учун нима қилишим керак. Ҳечқиси йўқ, бизни кўчада ҳам байрам бўлиб қолар. Мен яна курашиб кўраман,- деб баҳо берар эканлар.

Бундай муаммоларни тўғри баҳолаш учун эса инсонни ўз тамойили бўлиши керак, яъни:

- Мен хатосиз ишлашга мажбурман.
- Мен сифатли ишлашим керак.
- Мен ҳамма нарсага улгуришим керак.

Ҳаётда кўп инсонлар “Мен мажбурман” тамойилига бўйсунсалар ҳам, ички органларимиз “Бу мен учун муҳим эмас” деб таъкидлаб турар эканлар. Бу ўз-ўзидан ижтимоий муҳитда вужудга келади, чунки бизни ҳаётимиз одамлар, ўртоқлар, болалар билан чамбарчас боғлиқдир. Инсон ёш ўтиши билан ўзлигини ҳис қила бошлайди. Бунда бош, юрак оғриғи, тез чарчаб қолиш ҳолатларини сезади. Бунинг учун эса ҳар доим шифокор ҳузурига бориш шарт эмас. Бу вазиятлар асосан кам мулоқот, ишларга улгурмаслик билан изоҳланади.

Қийин вазиятдан чиқишда эса сизга қуйидаги мулоҳазалар ёрдам беради:

- Инсонда доимо муаммолар бўлади. Ҳаётда муаммоларнинг бўлиши муқаррар;
- Бир муаммони ҳал қилгач иккинчиси туғилади;
- Ҳар қандай чиқарилган қарор бугун тўғри бўлса эртага нотўғридек туюлади;
- Муаммони ҳал қилишнинг вақти бор, шунинг учун инсонга сабр-тоқат керак;
- Ўз ҳаётингизни такрорланмас деб билинг;
- Ҳар бир одам хато қилишини унутманг;
- Вазиятдан келиб чиққан ҳолда ҳиссий зўриқишан ҳимояланишда шахсий дастурингиз бўлсин, яъни:
 - Сизни тезроқ тинчлантирадиган нарса бу оқар сув;
 - Ҳиссий зўриқишда чўмилиш ҳавзасига ёки спорт залига бориб шуғулланинг;
 - Оилангиз даврасида дам олинг;
 - Ҳайвонот боғига бориб ҳайвонларни томоша қилинг;
 - Ҳиссий зўриқишда эркаклар машина тузатишни, гараж тозалашни, аёллар эса магазинга ва бозорга боришини унутманг;
 - Сизга нима ёқишини доимо ёдда тутинг;
 - Ҳиссий зўриқишда оптимист одамлар билан қизиқарли мавзуларда кўпроқ суҳбатлашинг;

Шахсий дастурингиз орқали сиз ўзингизни бошқара оласиз, демак биринчи қадамни ташланг.

1 – қадам. Ҳиссий зўриқиш ҳолатингизни ҳис қилинг, бу сизда қандай кечган? Бу ҳолатда ўзингизни текшириш қандай бўлганлигини эсланг.

2 – қадам. Ўз қобилятингизга тўхталинг. Деструктив ҳиссий зўриқишда кейинги дам олишни эсланг: Мулоқотдаги тўхтам, олган танбеҳларингизни бир неча минут жим туриб ҳал этинг; Ўз хонангизга киринг; Бир соат давомида ҳеч ким ҳалал бермайдиган жойда бўлинг;

3 – қадам. Камроқ салбий энергия сарф этинг. Бўлар-бўлмас нарсаларга сиқилманг. Қўлингиздан келадиган иш билан машғул бўлинг. Ишхонангизда эса кўпроқ қуйидагича бўлинг;

- Иш қоғозларини йиғиштириб, чой қуйиб ичинг, албатта деразада гул бўлгани маъкул;

-Ташқарига чиқиб ўзингиз ёқтирган одам билан нейтрал мавзуда суҳбатлашинг;

-Ойна ёнига бориб қуёшни тамоша қилинг. Кўчадаги одамларни кузатинг. Улар ҳақида сизнинг фикрингиз қандай?

- Ваннага кириб қўлларингизни совуқ сувга 2-3 дақиқа солиб туринг;

4 – қадам. Жиддий ўйлаб кўринг, иш вақтида қандай машғулот сизга ёрдам беради. Бунда сизга нима ҳалал беради? Нима билан шуғулланиш сизга омад келтиради. Ҳар куни қувончли ҳолатга тушиш учун ўзингизга вақт ажратинг.

Бу қадамлар натижасида инсон ўзини-ўзи англашда 4 ҳақиқатни тушуниб етади. Ўзи ҳақида ҳеч кимга, ҳатто ўзига ҳам ҳеч нарса айтмайди. Достоевский; ”инсонни шундай сирлари борки, уни яқин одамига айтади, шундай сирлари борки ҳатто ўзига айтишга ҳам уялади” –деган сўзларни айтиб ўтиш кифоя.

1. Қачон ўзини-ўзи тўхтатишни ва текширишни билади.

2. Ўзи билан қуйидагича онгли мулоқот ўтказади:

- Мен аниқ биламанки, бу нарса фойдали;

- Мен ҳаммасини бошдан бошлашим керак;

- Мени кўп нарсалар ҳимоя қилиб турибди.

3.Ўзини бошқаришда кучли. Булар фойдасиз, ахлоқсиз, маданиятсиз ишларни қилишмайди. Ўзаро муносабатда бу ерда нима яхши, ёмонлигини тушунадилар. Ҳар доим ўз муаммосини ўзи ечадилар.

Психологлар қуйидаги машқларни таклиф этишади. Ўйлаймизки, бу машқлар сизнинг ҳаётингизда яхши из қолдиради. Ҳаётингизда хафа бўладиган ҳолатларни камроқ ташкил этинг. Ўз соғлиғингизга эътибор беринг ва сизни хафа ҳолатга туширадиган сўзларни сақламанг.

Энди эса биргаликда қуйидаги машқларни кўриб чиқамиз: 1.

1.“Бўшаштирувчи машқ” - 10-15 дақиқа вазмин, машқ ҳолатида туринг. Ўз хонангизга киринг, ўриндиққа ўтиринг, кўзингизни юминг ва сизга ёқимли бўлган ҳаёлга берилинг. Худди шу пайтда ҳаётингиздаги нарсанинг образини яратишга ҳаракат қилинг;

2. “Қочиш” машқи- Ўзингиз хоҳлаган вақтда, ўзингизга қулай дам олишни одат қилинг. Буни сиздан бошқалар билиши шарт эмас. Кўзларингизни секин-аста юминг, ҳаётдаги яшаш тарзингизни кўз олдингизга келтиринг ва у ҳақда ўйланг. Бу эртақлардагидай кичик уй ёки узоқ қишлоқ, унчалик катта бўлмаган хона ёки дала ҳовли бўлиши мумкин. Бу ерда сиз учун барча қулайликлар бор. Балки сизникидек ширин ҳаёт космик кемада ҳам бўлмаса керак. Сиз мана шу ерни танҳо ҳокимисиз. Ҳаётда нимагаки эришган бўлсангиз, ҳаммаси сиз билан, шу ҳаёт сизга ёқади. Ҳаётингиз бир маромда. Энди эса кўзингизни аста-секин очинг. Мусиқа эшитинг, оловнинг ёнишини томоша қилинг. Ўқинг, ёзинг, чизинг ва бошқа ўзингизга ёққан ишларни қилинг. Энди ўйлаб кўринг, сизда ҳиссий зўриқишга сабаб бўладиган ҳеч қандай сабаб йўқ-ку. Кундан-кунга ўзингизда бўладиган агрессив ҳолатларни йўқотишга ҳаракат қилинг.

3. “Ички нур” машқи - Ўриндиққа қулай ўтириб, кўзингизни юминг. Фикрларингиз тиниқлашмоқда. Тасаввур қилинг бошингизнинг тепасида ёрқин нур пайдо бўлмоқда. Бу нур аста-секин юқоридан пастга қараб илиқ ва тиниқ нури билан ичингиздан сизнинг юзингизни ёритиб турибди. Нурнинг бир маромдаги ҳаракатидан қошингиз ва лабингиз атрофидаги чизиқлар силлиқлашиб, юзингизнинг мускуллари бўшашмоқда. Энга қисмингиздаги зўриқиш йўқолмоқда, елкаларингиз ҳам зўриқишдан озод бўлмоқда. Ички нур сизнинг янги қиёфангизни шакллантирмоқда. Босиқ, вазмин, ўзига ишонган, ўз ҳаётидан мамнунлик сеза бошлаётган янги қиёфа. Машғулоти куйидаги сўзлар билан якунланг: “Мен янги инсон бўлдим!”, “Ёш ва соғломман!”, “Босиқ ва вазминман!”.

4. “Қайфият” машқи- Столга ўтиринг. Рангли қалам ёки фломастер олинг. Тоза оппоқ қоғоз албатта бўлсин. Қоғозга мавҳум чизиқ ва фигураларни чизинг. Бу пайтда ҳеч қандай муаммоларингизни ўйламанг. Яна сиз нимани хоҳласангиз шуни чизинг. Кейин яна қоғоз олиб сизни ўйлантираётган муаммоларни тасвирини чизинг. Уларга мос рангларни танлаб бўянг. Кейин у расмларни бир четга олиб қўйинг. Янги қоғоз олиб бир неча сўзлар ёзинг. Қандай сўзлар кераклиги ҳақида ўйламай, миянгизга биринчи келган сўзларни ёзинг. Кейин ёзган сўз ва чизган расмларни бир-бирига солиштиринг. Сизни қийнаётган муаммонинг калитини топдингиз. Энди ҳаммасини йиғиштириб, яшикка ташланг. Ўрнингиздан туринг. Сизни ҳеч қандай муаммо қийнамаяпти, чунки сизни ёзган сўзингиз ва чизган фигураларингиз орқали муаммоларингиз ҳам яшикка тушиб кетди, ўйлаймизки, уни у ердан қайтариб олмайсиз.

5. “Менинг душманам – менинг дўстим” машқи.- Бизга доим ўзимизнинг ёмон томонларимиз кўринмайди. Чунки биз ўзимизни севамир. Лекин ҳаётда бизга камчиликларимизни кўрсатадиган одамни душман деб ҳисоблаймиз, бу обрўйимизни бир поғона пасайишига олиб келади. Тоза қоғоз олинг, уни ручка билан иккига ажратинг. Қоғозни бир томонига сизни ўйлантираётган зиддиятга сабабчи бўлаётган омилларни ёзинг. Иккинчи томонига эса худди мана шу ҳолатлардан қандай чиқишини ўз фикрларингиздан келиб чиқиб ёзинг, чунки сизнинг муаммоларингизни ўзингиз тушунган даражада ҳеч ким тушунмайди.

6. “Тарози” машқи- хаёлан сиз бошламоқчи бўлиб турган юмушга берилинг. Бир соат давомида “Мен мажбурман” тамойилида туринг ва шу асосда иш олиб боринг ва тоза қоғоз олиб, ўзингиз ҳақингизда ёзинг. Энди эса бир соат давомида “Мен хоҳлайман” тамойилида туринг. Ўз қизиқишингиз, қобилиятингиз етадиган иш билан машғул бўлинг. Ўз ҳақингизда кўпроқ ўйланг, дўстларингиз ҳақида ҳам озгина ўйлаб, уларни ўзингиз билан таққослаб кўринг. Ҳаётда кўпроқ ўз тамойилингиз билан яшашга ҳаракат қилинг. Агар сизнинг тамойилингиз “Мен хоҳлайман” усулида бўлса, кўп ишларга улгурасиз, чунки ҳаёт ҳали олдинда.

7. “Муаммо” машқи- Бу муаммо вазиятни инсон учун шахсий аҳамиятини камайтириб, ички хотиржамликни орттириш учун хизмат қилади. Сиз 10-15 дақиқа давомида бу машқни бажариб кўринг. Кўзингизни юмиб, қуйидаги манзараларни тасаввур қилиб кўринг. Охири вақтда сизни қийнаётган муаммолар ҳақида ўйланг. Хаёлан уларни 2-3 ибора билан ифодаланг. Сизни муаммоларингиз билан ўртоқлашган шахсни қиёфасини кўз олдингизга келтиринг. У сизга нима деди ва сизни жавобингиз қандай бўлди. Бу суҳбатларингизга ташқаридан кузатувчи сифатида қаранг, *Масалан:* Ўзингиз ва суҳбатдошингизни гўё ойнада тасаввур қилинг. Бу манзарага яқин қўшниларингиз, танишларингиз ва қариндошларингизни киритинг. Уларнинг ечилмаган қандай саволлари ва муаммолари бор? Уларни нималар қийнапти? Улар ҳали қандай қийинчиликларни енгиб ўтишлари керак? Яшаётган уйингиз, сиз билан яшаётган одамларни тасаввур қилинг. Тасаввур қилаётган манзарангиз кенгайиб бориши билан унга сиз яшаётган мамлакат, унинг қишлоғи ва шаҳарларини қўшинг. Яна узоқроққа кўз тикинг: қуёш системаси, унинг атрофида айланаётган ер галактикасини бепоёнликлари, ерда яшаётган кичкина эканлигини тасаввур қилинг. Энди илгариги ҳолатингизга қайтиб, муаммоларингизни 2-3 ибора билан ифодаланг.

8. “Ўзини-ўзи баҳолаш” машқи- Тоза қоғоз олинг. Уни чизик билан иккига бўлинг. Қоғозни чап томонига ўзингизда бўлган тахминан 20 та яхши хислатларингизни ёзинг. Ўнг томонига эса ёмон хислатларингизни шу тартибда ёзинг. Кейин солиштириб кўринг. Ҳиссий зўриқиш ҳолатингизда бу хислатларингиз сизга қандай ёрдам бериши мумкин. Ўзингизни баҳолашда фақат тўғриси ёзинг. Чунки сизни ўзингизчалик ҳеч ким тўғри тушунмайди, ахир сиз ўз тақдирингизни бировни қўлига топшириб қўймайдиган инсонсиз-ку.

Юқоридаги фикр ва мулоҳазалардан келиб чиқиб, шундай хулоса қиламизки, ҳаётда ишда ўз тафаккурингизга эга бўлинг. Муаммоли вазиятда сиқилманг, чунки ҳар бир инсонни ўзига яраша яхши ва ёмон томонлари бўлади. Ишларингизни тамомлагандан сўнг, албатта уни баҳолашга ўрганинг. Биринчи навбатда олган танбеҳ ва рағбатлантиришларга эътибор бериб кайфиятингизни кўтаришга, ҳаракат қилинг. Яхшилаб ўйлаб кўринг, қандай қилиб муаммоли ҳолатга кириб қолдингиз. Ахир сизда умидсизликка бериладиган ҳеч қандай асос йўқку. Ҳар бир одам хато қилишини унутманг!

3.2. Педагог шахсида ички низоларни бартараф этишнинг психологик хусусиятлари

Маълумки педагогик жамоалардаги низоларнинг юзага келиши бевосита таълим жараёнига ўқитиш жараёнига шунингдек шахслараро муносабатларни ташкил қилиш механизмларига боғлиқ бўлиши мумкин. Шу боис педагогик жамоалардаги низоларнинг батараф этиш мақсадида психологик тренинг машғулоти 2-ой давомида ўқитувчилар билан ўтказилди. Шунга мувофиқ юқоридаги методикалар қайтадан ўтказилиб натижалар миқдор ва сифат жиҳатидан таҳлил қилинди.

К.Н.Томас методикаси бўйича натижалар таҳлили Юқорида келтирилгандек мазкур методика орқали низоли вазиятларда кишилар ҳулқ-атворининг беш усулини ажрати кўрсатиш мумкин:

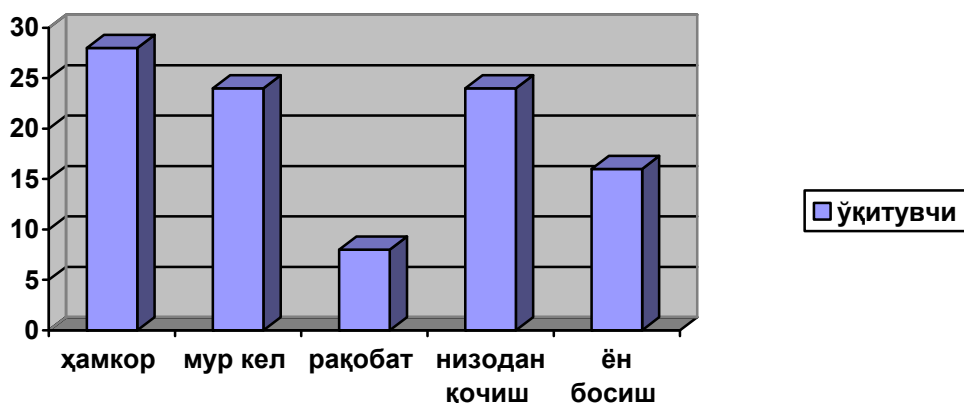
- ҳамкорлик; компромисс, муросага келиш, рақобатчилик; низодан қочиш; ён босиш.

Методика синалувчилар гуруҳида ўтказилиб натижалар миқдор ва сифат жиҳатидан таҳлил қилинди. Миқдорий таҳлил натижалари жадвалда акс эттирилган.

3.1.жадвал

Педагоглар ўртасидаги ички низоларнинг хусусиятлари

Синалувчилар	ҳамкорлик	муросага келиш	рақобат	низодан қочиш	ён босиш
70 нафар	28	24	8	24	16



3.1-расм. Педагоглар ўртасидаги ички низоларнинг хусусиятлари

Жадвал маълумотларига асосланиб натижалар сифат жиҳатидан таҳлил қилинди. Синалувчилар гуруҳида ҳамкорликда фаолият юритиш 28% и ташкил қилади. Бу улар даги фаолият натижаларини олдиндан кўра билиш самарали ҳамкорликни юзага келиши билан белгиланади.

Муросага келиш синалувчилар гуруҳида 24% ни ташкил қилади ва бу улардаги ҳар қандай вазиятда келиша олиш жамоа орасида низони келтириб чиқармасликни мезони сифатида қаралади.

Жамоадаги жипслик бирдамлик ҳамкорликнинг асосий соғлом рақобат ташкил қилади. Шу боис синалувчилар орасида 8% ида рақобат мавжудлигини кўрсатади. Албатта бу ўзаро муносабатларга тўсқинлик қилмайди.

Низодан қочиш ён босиш шкалалари бўйича натижалардан шуни кўриш мумкинки бу кўрсаткичлар ҳам синалувчилар гуруҳида аҳамиятлилиқ даражани ташкил қилади. Бу эса ҳамкорлик фаолиятидаги муваффақиятга шунингдек ўзаро жипсликка ҳам боғлиқ бўлиши мумкин.

Методик натижаларидан шуни хулоса қилиш мумкинки, жамоадаги психологик муҳит жамоа аъзоларнинг бир-бирларини қўллаб-қувватлашлари ўзаро муносабатлардан қониқиш даражаларига боғлиқ бўлиши мумкин.

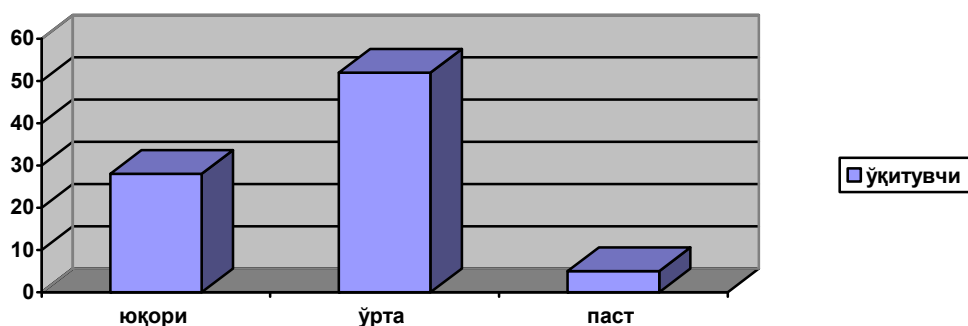
Б) Яссингер тести бўйича натижалар таҳлили.

Синалувчилар гуруҳида методика ўтказилиб натижалари миқдор ва сифат жиҳатидан таҳлил қилинди.

3.2-жадвал

Педагог шахсидаги агрессив хулқ-атвор кўникмаларини намоён бўлиши

Синалувчилар	Юқори	Ўрта	Паст
70 нафар	28	52	5



3.2.расм. Педагог шахсидаги агрессив хулқ-атвор кўникмаларини намоён бўлиши

Келтирилган маълумотларга кўра натижаларни сифат жиҳатидан таҳлил қиладиган бўлсак юқори кўрсаткич 28% ни ташкил қилади. Бу улардаги жуда жаҳлдорлигидир. Шу билан биргаликда кўпинча одамларга нисбатан ўта қаттиқўлликни рад қилиши, ўз шахсий услубларнингизни ҳисобга олган ҳолда бошқаришни юқори босқичига интилиш хослиги билан белгиланади. Шунинг учун сизни ҳеч қандай ғараз ажаблантирмайди, лекин имконият кам бўлганда одамларнингизни жазолашга ҳаракат қилишингиз билан ажралиб турадиган тоифаси ҳисобланади.

Синалувчиларнинг натижаларини таҳлилига эътибор қаратадиган бўлсак 52% ўрта кўрсаткични ташкил қилади. Бу улардаги жаҳлдорлик билан лекин ҳаётда тўла муваффақият билан илгарилаб кетишга мойиллик кучли уларда соғлом ва бақувват фикрлашга бойлигингиз шунингдек ўзига нисбатан ишончнинг кучлилиги сарамжон-саришталиги билан ажралиб туради.

Натижалар таҳлилидан шуни кўриш мумкинки, синалувчиланинг 5% ида паст даражани ташкил қилади. Бу улардаги ўз куч ва имкониятларига етарли даражада ишонмаслиги туфайли осойишталикни маъқул кўриш билан белгиланади. Бу тоифа инсонларда мустақил фикрлаш имкониятининг йўқлиги ва фаолият мулоқотга киришишда қатъиятсизликнинг етишмаслиги билан белгиланади.

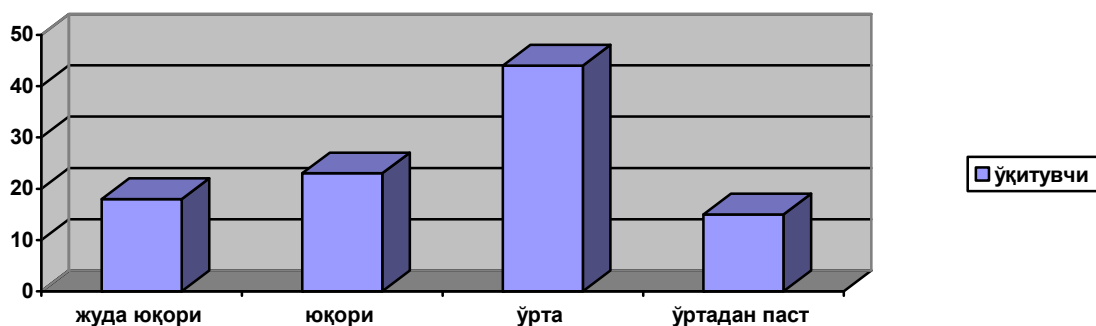
Тадқиқотда қўлланилган навбатдаги методика сифатда шахсининг мулоқотчанлик қобилиятларини ўрганиш методикаси бўлиб, бунда шахсининг мулоқотчанлик қобилиятига асосий эътибор берилган.

Методика бўйича олиган натижаларини яққол ифодалаш мақсадида жадвал тузилди.

3.3.жадвал

Мулоқотчанлик даражаларини аниқлаш кўрсаткичлари

Синалувчилар	Жуда юқори	Юқори	Ўрта	Ўртадан паст	паст
Ўқитувчи	18	23	44	15	-



3.3.-расм. Мулоқотчанлик даражаларини аниқлаш кўрсаткичлари

Жадвал натижаларидан кўринадикки жуда юқори кўрсаткич бўйича ўқитувчи ва талабалардан 18%, ни юқори кўрсаткич 23 % ни, ўрта кўрсаткич 44% ни, ўртадан паст 15% ни ташкил қилса айрим, ўқитувчилар орасида ўз фикр мулоҳазаларини яққол ифодалаш имкониятига эга бўлмаганлар ҳам кузатилади. Уларда жамиятга қўшилиш имкониятининг камлиги ўз фикр мулоҳазаларини ифодалашда қийинчиликларни юзага келиши билан белгиланади.

Тадқиқотда натижаларига кўра педагогик жараёндаги низолар жамоадаги шахслараро муносабатлар тизимида, шахс хусусиятларига мулоқот малакаларига боғлиқ бўлиши мумкин.

Педагогларларда ўз-ўзига бўлган муносабатни урганиш мақсадида Столин томонидан ишлаб чиқилган «Шахсни ўз-ўзига бўлган муносабатларни аниқлаш» методикаси синалувчилар гуруҳида ўтказилди ҳамда қуйидаги натижалар қайд қилинди.

3.4 жадвал

Педагог шахсининг ўз-ўзига бўлган муносабатлар тизимини бўйича синалувчиларнинг натижалари

№	Шкалалар	Тажриба	Назорат
---	----------	---------	---------

		гуруҳи	гуруҳи
1	Ички ҳаққонийлик	24	25
2	Ўз-ўзига ишонч	35	30
3	Ўз-ўзини бошқариш	32	42
4	Ўзи ҳақидаги шахсий фикрнинг акс эттирилганлиги	42	40
5	Ўз-ўзини кадрлаш	45	48
6	Ўз-ўзини қабул қилиш	41	39
7	Ўз-ўзига боғланганлик	26	25
8	Ички низоилик	27	28

1-Шкала – ички ҳаққонийлик - «Очиқлик» бўлимлар бўйича натижалар 24 ва 25 фоизни ташкил қилиб, шахс учун аҳамиятга молик ва англаш қийин бўлган ўз-ўзига муносабат ҳулқ-атвор ва «Мен» образининг шундай жиҳатлари билан боғлиқ бўлимлардир.

2-Шкала - «Ўз-ўзига ишонч» бўлимлар бўйича натижалар 35 ва 30 фоизни ташкил қилиб, ўзини ҳурмат қилишга арзийдиган иродавий, ғайратли, ишончли шахс сифатида ўзини тасаввур қилиш сиймосини гавдалантиради.

3-Шкала - «Ўз-ўзини бошқариш» шкала шуни кўрсатадики, натижалар 32 ва 42 фоизни ташкил қилиб, фаолият ва субъект шахсига таалукли бўлган фаоллик ва натижаларнинг асосий манбаи бу унинг ўзидир.

4-Шкала - «Ўзи ҳақидаги шахсий фикрнинг акс эттирилганлиги» -«Мен» акси, бўлимлари бўйича натижалар 42 ва 40 фоизни ташкил қилиб, атрофидаги одамлар атрофидан ўзига нисбатан кутилаётган муносабат билан боғлиқ.

5-Шкала - «Ўз-ўзини кадрлаш» - шкала бўйича натижалар 45 ва 48 фоизни ташкил қилиб, ўзини ўзи «Мен»ини руҳият ва ички оламнинг бойлигини ички мезонлар бўйича ҳиссий жиҳатдан баҳолашни билдиради.

6-Шкала - «Ўз-ўзини қабул қилиш» бўйича натижалар 41 ва 39 фоизни ташкил қилиб, юқори кўрсаткичлар ўзига нисбатан дўстона муносабат ўз-ўзини қўллаб-қувватлаш ўз режа ва истакларини маъқуллаш, ўзини қандай бўлса шундай камчиликлар билан қабул қилишни англатади.

7-Шкала - «Ўз-ўзига боғланганлик» Шкаланинг юқори кўрсаткичлари бўйича натижалар 26 ва 25 фоизни ташкил қилиб, «Мен» концепциясининг ригидлиги, ўз-ўзига боғланиб қолинганлик ва ўз-ўзига нисбатан умумий ижобий муносабат кўринишида ўзгаришни истамасликни англатади.

8-Шкала - «Ички низоилик» Мазкур шкала бўйича натижалар 27 ва 28 фоизни ташкил қилиб, юқори кўрсаткичлар ички низолар иккиланишлар, ўзини қўллагаслик ва айбдорликни ҳис қилиш билан боғлиқ депрессив безовталиқ ҳолатларининг мавжудлигини билдиради. Меъёрий кўрсаткичлар юқори рефлексия, ўз-ўзига чуқур кириб бориш, ўз қийинчиликларини англаш, адекват «Мен» образи ва четланишларнинг йўқлигини ифодалайди.

Методика натижаларидан шуни хулоса қилиш мумкинки, педагогларни ўз-ўзига бўлган муносабатни таркиб топиши уларда атрофдаги инсонлар жамоасига

ҳамда шахсининг ўзининг ички ҳолат ва хусусиятларини англаш даражаси билан белгиланиши мумкин.

БОБ БЎЙИЧА ХУЛОСА

Педагогик жамоалардаги ички низоларни келтирувчи чиқарувчи олимларни тадқиқ қилиш билан бирга уларни бартараф этишнинг усуллари ва шарт-шароитларини ишлаб чиқиш муҳим саналади. Шу боис мазкур бобда биз педагоглар билан тренинг машғулотилари ўтказилди. Унга кўра яна қайта диагностика ўтказилди. Мазкур маълумотларга асосланиб қуйидаги хулосалар илгари:

- Педагогик жараёндаги ички низолар аҳамиятли даражани касб этиб шахсининг камолотига, касбий фаолиятига салбий таъсир кўрсатади.
- Шахслараро муносабатлар негизида ўзаро ҳурмат, самимийлик, ўзига нисбатан ишончни таркиб топтириш лозим.
- Жамоалардаги шахслараро муносабатлар раҳбар шахсига унинг таъсир доирасига боғлиқ бўлади.
- Педагогик жамоаларда шахслараро муносабатларнинг нисбийлиги инсонларни бир-бирларини тушунишлари ва қўллаб-қувватлаши даражаларига боғлиқ.

ХУЛОСА

Ўрганилган манбалар ва ўтказилган тадқиқот натижаларига асосланган ҳолда қуйидаги хулосаларга келиши мумкин:

- педагог шахсидаги ички низоларнинг келиб чиқиши кўпроқ шахслараро муносабатлар тизимига боғлиқ бўлади;
- педагог шахсидаги ички низоларнинг юзага келиши механизмлари мулоқотдан қониқмаслик бир-бирини тушунмаслик қўллаб-қувватлашлари билан белгиланади.
- педагог шахсидаги ички низоларни юзага келишида жамоада шахслараро муносабатларнинг шаклланганлиги муҳим саналади.
- педагог шахсидаги ички низолар объектив ва субъектив характерга эга бўлиб асосий ўринни шахс хусусиятлари эгаллайди.
- педагог шахсидаги ички низоларининг негизини шахсининг мулоқотчанлик хусусиятлари ташкил этади.
- педагог шахсида ички низоларнинг кўп жихати раҳбар шахси ва унинг бошқарув услубига боғлиқ.
- педагоглар жамоасида ўтказилган махсус тренинг машғулотилари улардаги низоли вазиятларни олдини олишда самарали восита сифатида намоён бўлиши мумкин.

Келтирилган хулосаларга асосланган ҳолда қуйидаги тавсияларни бериш мумкин:

- педагог шахсида ўзига нисбатан муносабат ҳиссини таркиб топтириш;
- педагоглар жамоасида соғлом психологик муҳитни қарор топтириш;
- педагоглар жамоасида ишчанлик муҳитини яратиш;

-педагоглар жамоасида соғлом психологик муҳитни яратиш мақсадида махсус тренинг машғулоти низолатни олдини олишнинг шарти сифатида;

-педагоглар жамоасидаги ўзаро ҳурмат ҳиссининг таркиб топиши ички низолатни олдини олишнинг шарти сифатида.

ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси.-Т.: Ўзбекистон, 1998.-48 б.
2. Каримов И.А. Биз танлаган йўл демократик тараққиёт ва маърифий дунё
3. билан ҳамкорлик йўли.-Т.: Ўзбекистон, 2006.-320 б.
4. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч.-Т.: Маънавият, 2008.-176 б.
5. Абу Наср Форобий. Фозил одамлар шахри.-Т.: Абдулла Қодирий номидаги нашриёт, 1993.-224 б.
6. Абу Райҳон Беруний. Танланган асарлар, II жилд,-Т.: 1965. 49-50 б
7. Абдуллажонов М.А. Формирование профессиональных качеств будущего
8. учителя в процессе обучения в педвузах. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук.-Т.: 1991.-17 с.
9. Авлоний А. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ.-Т.: Ўқитувчи, 1992.-160 б.
10. Авлоний А. Танланган асарлар. 2 жилдлик . Тўпловчи Беғали Қосимов.
- 11.-Т.: Маънавият, 1998.-576 б.
12. Адизов Б.Р. Бошланғич таълимни ижодий ташкил этишнинг назарий асослари. Пед. фанл. докт. дисс. ...- Т.: 2003.-276 б.
13. Аликулов Х. Жалолиддин Довоний.-Т.: 1992.-72 б
14. Аъзамхўжаева Э.А. Муомала маромининг ёш хусусиятлари ва динамикаси. Психол. фанл. номз. дисс. ...-Т.: 2002,-155 б.
15. Баева И.А. Психология профессиональной деятельности учителя. Л.:ЛГПИ.-1990,-18 с.
16. Вирджиния Н., Квинн. Прикладная психология.-Санкт-Петербург.: Питер,-2000,-560 с
17. Гайнутдинов Р.З. Психология личности учителя национальной школы и её формирование в системе непрерывного образования. Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. Санкт-Петербург-1992.-34 с.
18. Гайнутдинов Р.З. Ўқитувчига тарбия психологияси ҳақида.-Т.: 1995.-20 б.
19. Григорович Л. А. Марцинковская Т.Д. Педагогика и психология.-М.: Гардаринки, 2003.-480 с.
20. Давлетшин. М.Г. Замонавий мактаб ўқитувчисининг психологияси.-Т.: Ўзбекистон, 1999.-30 б.
21. Дьяченко М.И., Кандибович Л.А. Психология высшей школы. Минск, 1993.-212с.
22. Мажидов Н.М. Психологические аспекты профориентационной работы на профессию учителя (на опыте пед. классов Узбекистана) Автореф. дисс. ... канд. психол. наук.-Т.: 1991.-19 с.
23. Маркова А. К. Психология труда учителя.-М.: Просвещение, 1993.-192 с.

- 24.Машкуров А.М. Формирование профессиональных качеств учителя математики в процессе обучения в педвузах. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук.-Т.: 1994.-18 с.
- 25.Махмуд Қошғарий. Ҳикматнома. (форс, араб, турк тилларида таржима). - Т.: 1992.-112 б.
- 26.Маънавият юлдузлари. / Тўпловчи ва масъул муҳаррир М. Хайруллаев/-Т.: 2001.-408 б.
- 27.Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя.-М.: Флинта МПСИ-1998.-200 с
- 28.Мураталиева Н. Х. Личностная ориентация будущих учителей начальных классов. Дисс. ...канд. психол. наук- Т.: 2005.-145 с.
- 29.Ўқитувчи шахсининг тарбиячи сифатида ўқувчилар билан ўзаро муносабат даражалари. Псих. фанл. номз. ...диссертацияси.-
- 30.Т.: 2001.-184 б.
- 31.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии (составители А.В.
- 32.Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская) Санкт-Петербург. Москва.
- 33.Харьков. Минск. 1999.-712 с.
- 34.Рухиева Х.А. Психологические особенности самоуправления учебной
- 35.деятельности студентов. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук-Т.:1993.-20с.
- 36.Сафоев Н.С “Психологические особенности национального самосознания
- 37.студенческой молодёжи” Автореф. дисс. ... док. психол. наук-Т.: 2005 й
- 38.Сластенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика.- М.: Академа,
- 2001.-480 с.
- 39.Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Ростов на Дону., «Феникс»,
- 40.2006.-544 с.
- 41.Суннатова Р.И. и др. Самосознание субъекта жизнедеятельности.-Т.:
- 42.Фан, 2005.-260 с.
- 43.Толипов У., Усмонбоева М. Педагогик технология: назария ва амалиёт.-Т.:
- 44.Фан, 2005.-206 б.
- 45.Тошимов Р.Ю., Ғозиев Э. Психодиагностика ва амалий психология.-Т.:
- 2004.-132 б.
- 46.Тўрақулов Э., Рахимов С. Абу Райхон Беруний руҳият ва таълим-тарбия
- 47.ҳақида.-Т.: 1992.-80 б.
- 48.Хидиров Э. Психологические аспекты подготовки будущих учителей
- русского языка и литературы в узбекской школы. Автореф.дисс. ... канд.
- психол. наука.-Т.: 1994-20 с.
- 49.Шкуратов В.А. Психика. Культура. История. – Ростов на Дону, 1990.-250
- с.
- 50.Шоумаров Г.Б. Ўзбекистон таълим тизимида психологик хизмат
- 51.муаммолари. // Янги турдаги ўрта махсус ўқув юртларида таълим
- тарбиянинг самарадорлигини оширишнинг психологик муаммолари. -Т.:
1998. 13-15 б.

- 52.Эшметов Ш.А. Устоз-шогирд муносабатларининг ижтимоий-психологик феноменлари. Психол. фанл. номз. диссертацияси.- Т.: 2004.-144 б.
- 53.Юзликаев Ф.Р. Теория и практика интенсификации дидактической подготовки будущего учителя в системе высшего педагогического образования. Автореферат дисс. ... докт.пед. наук.-Т.: 2005.-36 с.
- 54.Ғозиев Э.Ғ. Олий мактаб психологияси.-Т.: Ўқитувчи, 1997.-106 б.
- 55.Хусайн Воиз Кошифий. Ахлоқи мухсиний.-Т.: 1992.-224 б.